

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ростовской области  
«Донской Императора Александра III казачий кадетский корпус»

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
кадетского корпуса  
по воспитательной работе

А.А. Захарченко

«    »    2025

**УТВЕРЖДАЮ**

директор  
кадетского корпуса

А.А. Рембайло

Приказ от 28.08.2025 №136/1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФЛАНКИРОВКА КАЗАЧЬЕЙ ШАШКОЙ**

**физкультурно-спортивная**

**направленность**

**возраст обучающихся: 7-9 классы**

**2025-2026**

**учебный год**

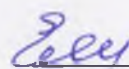
количество часов: **3 часа в неделю;**

всего часов за учебный год: **99 часов (33 учебные недели)**

Педагог-разработчик программы: Вергунов Н.В.

Рассмотрено и одобрено на заседании  
на заседании МО педагогов  
дополнительного образования  
протокол № 1 от 28.08.2025 г.

Руководитель МО

  
(подпись)

Е.Д. Семёнова  
(расшифровка)

г. Новочеркасск – 2025 г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Программа дополнительного образования по владению казачьей шашкой составлена на основе обобщенных материалов: программ различных клубов и учебных образовательных учреждений, согласно Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Ростовской области «Донской Императора Александра III казачий кадетский корпус»

Основанием для разработки рабочей программы дополнительного образования «Фланкировка казачьей шашкой» в ГБОУ РО «Донской Императора Александра III казачий кадетский корпус» (далее - Корпус) являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения от 27.07.2022 № 629;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации».
- - устав ГБОУ РО «Донской Императора Александра III казачий кадетский корпус».

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Цель программы:** развитие у кадет интереса к традиционным казачьим боевым искусствам посредством освоения приемов владения казачьей шашкой а также приобщение к культурно-историческому наследию предков.

#### **Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
2. Приобретение кадетами знаний о традиционном оружии донских казаков.
3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
4. Приобретение практических навыков в обращении с историческим оружием – казачьей шашкой.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
6. Патриотическое воспитание на примерах воинских подвигов предков.

**Отличительные особенности программы:** Главной особенностью курса является его этно-спортивная направленность, сочетающая овладение специфическими приемами обращения с оружием и приобщение к культурно-историческим традициям казачества.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- участие в показательных выступлениях;
- участие в соревнованиях различных уровней;

Основные **методы** работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы** – 1 год.

Данная программа предназначена для детей **возраста 10–14 лет** (младшая группа).

**Режим занятий:**

- в группах общей физической подготовки — не более 3 часов.

**Занятия проводятся в форме физической** тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно- массовых мероприятий, соревнований, бесед, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Отличительной особенностью содержания данной программы является уникальное сочетание двигательной активности с интеллектуальной работой по усвоению и осмыслению сложных элементов, из которых состоят приемы работы с оружием.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики владения казачьей шашкой, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики;

- умение убеждать, увлекать детей;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;
- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

Данная программа создает условия для *приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности*, что составляет основу (сущность) компетентностного подхода в дополнительном образовании. Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);

- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);

- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:**

- участие в соревнованиях, культурно-массовых мероприятиях;
- выполнение контрольных нормативов по усвоению базовых элементов;
- овладение теоретическими знаниями;

## **II. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Словесные методы:**

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

**Наглядные методы:**

- Показ упражнений и техники владения шашкой
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды

**Практические методы:**

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

**Основные средства обучения:**

- Упражнения для изучения техники выполнения элементов фланкировки и рубки
- Использование тренажёров
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения

- Соревнования в группах.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в кадетском корпусе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях корпуса.

Воспитательные средства: - личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; - система морального стимулирования;
- наставничество старших. Основные организационно-воспитательные мероприятия:
  - беседы с обучающимися (об истории Региона, истории спорта, РТ о здоровом образе жизни и т.д.);
  - посещение спортивных праздников и соревнований корпусного, районного, городского и региональных уровней;
  - регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

#### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания - **ЛР1;**
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях - **ЛР2;**
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей - **ЛР3;**
- бескорыстная помощь своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы - **ЛР4;**

#### ***Метапредметные результаты:***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта - **МР1;**
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления - **МР2;**
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности - **МР3;**
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения - **МР6;**

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых движений, применяемых в работе с длинноклинковым оружием использовать их в других дисциплинах - **МР7**.

**Предметные результаты:**

- знать основные правила обращения с шашкой - **ПР1**;
- знать и строго соблюдать меры безопасности при проведении тренировок - **ПР2**;
- уметь выполнять базовые упражнения с казачьей шашкой - **ПР3**;
- уметь самостоятельно объединять базовые элементы в связки, строить последовательность связок для индивидуального выступления - **ПР4**.

**Обучающиеся:**

**Будут знать:**

- кинематические принципы работы с длинноклинковым оружием;
- понятие о телосложении человека;
- основы фехтовальной терминологии;
- типы шашек, их отличия и особенности;
- историю появления шашки, применения этого оружия в сражениях прошлого;
- требования к одежде и обуви для занятий с длинноклинковым оружием;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

**Будут уметь:**

- правильно носить шашку на плечевом или поясном подвесе;
- выполнять строевые приемы с шашкой;
- выполнять круговые движения шашкой по замкнутым траекториям в различных плоскостях как на месте, так и в движении (круги, восьмерки), комбинировать их;
- выполнять перехваты шашки из одной руки в другую из любых положений: перед собой, за спиной, над головой;
- перемещаться с шашкой с использованием различных фехтовальных или танцевальных шагов и прыжков;
- демонстрировать «бой с тенью» с использованием фехтовальных атак и защит;
- рубить шашкой спортивные мишени: лозу, пластиковые бутылки, канат из статичной стойки по правилам Федерации рубки шашкой «Казарла»;
- самостоятельно готовить спортивный инвентарь и мишени, правильно ухаживать за клинком;
- самостоятельно подбирать музыкальное сопровождение для выступления, согласовывать темп движения с темпом и ритмикой музыки (песни);
- оценивать правильность выполнения элементов товарищами, указывать на ошибки, помогать отстающим в освоении программы.

#### IV. ПОРЯДОК И СОДЕРЖАНИЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Показателем успешного освоения кадетами курса «**фланкировка**» является уверенное выполнение ими базовых элементов: вращений (мулинетов), перехватов, ударов, уколов, атакующих и защитных движений с шашкой. Показателем успешного освоения кадетами курса «**рубка**» является успешная сдача зачёта, состоящего из трёх упражнений: рубка лозы по меткам, рубка каната по меткам, рубка мишени на стойке.

2. Важным показателем успешной реализации образовательной программы является активное участие кадетов в различных культурно-массовых мероприятиях с показательными выступлениями, участие в соревнованиях по фланкировке и рубке.

#### V. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ВЛАДЕНИЕ КАЗАЧЬЕЙ ШАШКОЙ»

1. **Основные положения.** Курс «владение казачьей шашкой» разбит на два подкурса: «**фланкировка**» и «**рубка**».

**Фланкировка** – это «игра с оружием»: движения, имитирующие фехтовальные приёмы а также танцевальные («куражные») элементы, исполняемые, как правило, под музыкальное сопровождение. **Фланкировка** развивает «чувство оружия», укрепляет группы мышц, задействованных в специфических движениях с длинноклинковым оружием. Кроме этого, **фланкировка** улучшает общую координацию движений, скорость мышечных реакций, подвижность суставов.

**Рубка** – это прикладная спортивная дисциплина, развиваемая в настоящее время Федерацией рубки шашкой «Казарла» и другими этноспортивными обществами и клубами. **Рубка** предполагает использование спортивного оружия (шашек) с строгим соблюдением необходимых мер безопасности. **Рубка** заключается в умении поражать спортивные мишени по регламентированным правилам. Форма тренировочного и соревновательного процессов **рубки** носит казачий этноспортивный характер – это и одежда спортсменов и названия элементов и подаваемые команды (с использованием казачьих диалектов гутора и балачки). В организации спортивно-массовых мероприятий Федерации «Казарла» всегда присутствует духовно-нравственный аспект: обязательная молитва перед началом и после окончания соревнований, приуроченность мероприятий к историческим дням казачьей славы и православным праздникам. Кроме того, занятия **рубкой** – это способ личностной спортивной реализации, так как по результатам соревнований и квалификационных испытаний спортсменам присваиваются спортивные разряды, получают награды (медали, грамоты и ценные подарки). Обучаемые возрастной группы 12-14 лет принимают участие в соревнованиях в возрастной категории «кадеты», а с 15 лет в категории «юниоры», что позволяет им участвовать в мероприятиях Федерации весь период обучения в Кадетском корпусе.

2. **Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

**3. Физическая подготовка.** Занятия **фланкировкой** дают физическую нагрузку практически на все группы мышц человеческого тела. Поэтому нет необходимости при планировании занятий выделять отдельное время для общефизических упражнений, за исключением разминки мышц кисти и плечевого пояса в начале тренировки. Занятия **рубкой** требуют от обучающихся делать акцент на укреплении мышц, задействованных в специфических движениях, сочетающих скорость и силу удара шашкой. Для укрепления соответствующих этим движениям мышц разработаны специальные упражнения с использованием спортивного инвентаря: булав, мейсов и т.д.

**4. Техническая подготовка.** Владение шашкой является весьма технически сложным видом деятельности, поэтому значительная часть тренировочного времени уделяется на разбор технических нюансов того или иного элемента **фланкировки** или **рубки**. При планировании тренировок на техническую подготовку выделяется в среднем половина практической части тренировки.

**5. Практическая подготовка.** Представляет собой совокупность физической и технической частей тренировочного процесса.

**6. Теоретическая подготовка.** Включает в себя знания о истории возникновения шашки и последующего её бытования у кавказских народов и казаков, способы ношения шашки, знание строевых приёмов с шашкой, изучение устройства шашки и ножен, информацию о порядке ухода за клинком и ножами и способах заточки лезвия.

**7. Соревнования.** Участие в соревнованиях различных уровней по казачьим боевым искусствам и в соревнованиях Федерации рубки шашкой «Казарла».

**8. Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

**9. Учебный план на 2024-25 учебный год.**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	1	1	-
2	Теоретическая подготовка.	5	5	-
3	Физическая подготовка.	40	-	40
4	Техническая подготовка.	53	-	53
	<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>6</b>	<b>93</b>

## VI. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В связи с разделением курса «владение казачьей шашкой» на два подкурса обучаемые разделены на две учебные группы: группа фланкировки и группа рубки. В группе рубки могут участвовать и кадеты, осваивающие фланкировку и кадеты, проявляющие интерес только к рубке.

### Учебная группа №1 (фланкировка)

№ занятия	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Требования безопасности. Составные части шашки. Стойки, виды хватов. Прокруты вперёд и назад.	теория практика	3		
2.	История возникновения шашки. Прямая горизонтальная восьмёрка.	теория практика	3		
3.	Типы шашек, отличия кавказских и степовых клинков. Закрепление изученных элементов.	теория практика	3		
4.	Обратная горизонтальная восьмерка.	практика	3		
5.	Шашка обр.1881г, история, особенности конструкции. Закрепление изученных элементов.	теория практика	3		
6.	Способы ношения шашки. Плечевой и поясной подвесы (портупей). Комбинации горизонтальных восьмерок.	практика, теория	3		
7.	Строевые приёмы с шашкой. Передвижение в пешем порядке. Салют.	теория практика	3		
8.	Кинематические принципы фланкировки. Представление о шашке как о маятнике. Тренажёр «бутылка на верёвке».	практика	3		
9.	Прикладной смысл приёмов фланкировки, понятия о атакующих и защитных действиях шашкой, фехтовальные шаги.	практика	3		
10.	Прямая вертикальная восьмерка.	практика	3		
11.	Закрепление пройденного материала.	практика	3		
12.	Обратная вертикальная восьмерка	практика	3		
13.	Комбинации вертикальных восьмерок	практика	3		
14.	Закрепление изученных элементов.	практика	3		
15.	Боковая восьмерка («черт»)	практика	3		
16.	Усложненная боковая восьмерка («черт с прокрутом»).	практика	3		
17.	Закрепление изученных элементов.	практика	3		
18.	Поворот влево с боковой восьмеркой.	практика	3		
19.	Разворот с вертикальной восьмеркой.	практика	3		
20.	Кавалерийский перехват.	практика	3		
21.	Кавалерийский перехват с шагами.	практика	3		
22.	Закрепление изученных элементов.	практика	3		
23.	Перехват перед собой.	практика	3		
24.	Перехват перед собой с шагами.	практика	3		
25.	Закрепление изученных элементов.	практика	3		
26.	Перехват за спиной.	практика	3		
27.	Комбинация перехватов за спиной и перед собой.	практика	3		

28.	Перехват над головой. Элемент «солнышко».	практика	3		
29.	Элемент «девятка». Закрепление изученных элементов.	практика	3		
30.	Вращение с горизонтальной восьмеркой вправо.	практика	3		
31.	Вращение с горизонтальной восьмеркой вправо.	практика	3		
32.	Комбинации вращений с горизонтальными восьмерками.	практика	3		
33.	Закрепление изученных элементов.	практика	3		
34.	Вращения с горизонтальными и вертикальными восьмёрками с ударами и без ударов.	практика	3		
35.	Удары «с упора». Элемент «обкатка» с последующими финтами.	практика	3		
36.	Закрепление изученных элементов.	практика	3		
37.	Сложный элемент «гребенка».	практика	3		
38.	«Гребенка» с шагами.	практика	3		
39.	Закрепление изученных элементов.	практика	3		
40.	Перевод шашки на обратный хват, способ №1.	практика	3		
41.	Перевод шашки на обратный хват, способ №2.	практика	3		
42.	Работа обратным хватом. Элемент «обвал».	практика	3		
43.	Закрепление изученных элементов.	практика	3		
44.	Понятие о элементах повышенной сложности. Обзор элементов с закритическими углами удержания кистью, с потерей зрительного контроля оружия, подбросов.	практика	3		
45.	Элемент «подковка». Вращения и удары с «подковкой».	практика	3		
46.	Закрепление изученных элементов.	практика	3		
47.	Понятие о работе двумя клинками. Синхронные и асинхронные элементы. Разбор элементов «две боковые восьмёрки» и «две боковые восьмёрки с прокрутом».	практика	3		
48.	Закрепление изученных элементов.	практика	3		
49.	Разбор элемента повышенной сложности «подброс шашки с одним оборотом».	практика	3		
50.	Разбор элемента повышенной сложности «переброс шашки из одной руки в другую перед собой».	практика	1		
51.	Закрепление изученных элементов.	практика	3		
52.	Разбор элемента повышенной сложности «гребенка на две руки».	практика	3		
53.	Перемещение с шашкой. Шаг-подшаг и Шаг-подскок».	практика	3		
54.	Закрепление изученных элементов.	практика	3		
55.	Понятия о связках и переходах, применяемых в фланкировке. Практическая и показательная фланкировка.	практика	3		
56.	Закрепление изученных элементов.	практика	3		
57.	Разбор элемента «мельница». Вращение и смена направления атаки с использованием элемента «мельница».	практика	3		
58.	Разбор элемента «слепой бросок за спину».	практика	3		
59.	Закрепление изученных элементов.	практика	3		

60.	Понятие о «куражных» элементах. Построение показательного выступления с музыкальным сопровождением.	практика	3		
61.	Разбор элемента повышенной сложности «проброс с выпадом»	практика	3		
62.	Закрепление изученных элементов.	практика	3		
63.	Подготовка показательной программы.	практика	3		
64.	Подведение итогов курса, показательные выступления.	практика	3		
65.	Резерв		<b>198</b>		

### Учебная группа №2 (рубка)

№ занятия	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Инструктаж по мерам безопасности при работе с спортивным оружием (шашкой). Основные положения и правила спортивной дисциплины «Рубка шашкой». Знакомство с видами спортивных мишеней для рубки и специальным инвентарём.	теория практика	3		
2.	Основные положения начального курса «Рубка в статичной стойке». Разбор и начало отработки упражнения «Рубка лозы направо» (упражнение №1.0) с использованием деревянного макета шашки и специального тренажёра.	практика	3		
3.	Знакомство с упражнениями по укреплению мышц кисти и лучезапястной группы. Продолжение освоения упражнения «Рубка лозы направо» с использованием деревянного макета шашки.	практика	3		
4.	Разбор упражнения «Рубка мишени на стойке вперёд» (упражнение №2.0), начало отработки этого упражнения с использованием деревянного макета шашки и специального тренажёра. Продолжение отработки упражнения №1.0 с использованием деревянного макета шашки.	практика	3		
5.	Продолжение отработки упражнения №2.0 и упражнения №1.0 с усложнением в виде смещения влево на тренажёре.	практика	3		
6.	Знакомство с массогабаритным макетом шашки (бакеном), начало усложнённых тренировок упражнений №1.0 и №2.0 на тренажёре с использованием бакена.	практика	3		
7.	Знакомство с спортивной шашкой, освоение правил ношения шашки на плечевой портупее, безопасного извлечения из ножен и вкладывания в ножны. Начало отработки упражнения «рубка лозы направо» с использованием спортивной шашки и лозы (упражнение №1.1).	практика	3		

8.	Продолжение отработки усложнённых упражнений №1.0 и №2.0 с использованием бакена. Начало отработки упражнения «рубка мишени на стойке вперёд» спортивной шашкой с использованием тренажёра «картон» (упражнение № 2.1).	практика	3		
9.	Продолжение отработки упражнений №2.0 и №2.1.	практика	3		
10.	Упражнение №1.0 с усложнением в виде промежутка мишени тренажёра 5см. Начало отработки упражнения «рубка лозы по меткам» с использованием спортивной шашки (упражнение №1.2)	практика	3		
11.	Продолжение отработки упражнений № 2.1 и №1.2.	практика	3		
12.	Начало работы с гибкими мишенями. Рубка верёвки по меткам направо (упражнение 3.0) с промежутком 10 см.	практика	3		
13.	Продолжение отработки упражнений №1.2 и №3.0.	практика	3		
14.	Отработка упражнения №3.0 с промежутком 5см. Продолжение отработки упражнения №2.1.	практика	3		
15.	Продолжение отработки упражнений №2.1 и №3.0.	практика	3		
16.	Начало отработки упражнения «рубка лозы налево» на тренажёре с использованием бакена (упражнение №1.3). Продолжение отработки упражнения №2.1	практика	3		
17.	Продолжение отработки упражнений №1.2, №1.3, №2.1.	практика	3		
18.	Отработка упражнений №3.0, №1.2, №2.1.	практика	3		
19.	Начало отработки упражнения №1.3 с использованием спортивной шашки и лозы с метками 10см. Продолжение отработки упражнения №2.1	практика	3		
20.	Продолжение отработки упражнения №1.3 с лозой и упражнения №2.1.	практика	3		
21.	Начало отработки упражнения «лоза под шапкой» (упражнение №1.4). Продолжение отработки упражнения №1.3 на тренажёре.	практика	3		
22.	Продолжение отработки упражнения №1.4. Отработка упражнения №1.0 с промежутком тренажёра 5см.	практика	3		
23.	Начало отработки упражнения «рубка мишени на стойке вперёд» с мишенью «пластиковая бутылка» (упражнение №2.2). Отработка упражнения №2.0.	практика	3		
24.	Продолжение отработки упражнений №2.0 №2.2.	практика	3		

25.	Начало отработки упражнения «двучирга лоза» на тренажёре с использованием бакена (упражнение №1.4) и затем с использованием спортивной шашки и лозы с метками (упражнение №1.5)	практика	3		
26.	Продолжение отработки упражнений №1.4 и №1.5 с усложнением (сокращение промежутка до 5см.).	практика	3		
27.	Начало отработки упражнения «рубка вывешенной мишени» на тренажёре с использованием бакена (упражнение №4.0), затем с использованием мишени «пластиковая бутылка» и спортивной шашки (упражнение №4.1).	практика	3		
28.	Продолжение отработки упражнений №4.0 и №4.1	практика	3		
29.	Понятие о дисциплине «рубка в движении», разбор упражнения «шворка трех лоз».	практика	3		
30.	Начало отработки упражнения повышенной сложности «шворка трёх лоз» с использованием бакена и без учёта времени прохождения дорожки.	практика	3		
31.	Отработка упражнения «шворка трёх лоз» с использованием лоз с метками и спортивной шашки.	практика	3		
32.	Подведение итогов курса, подготовка элементов для показательных выступлений.	практика	3		
33	Резерв				
	<b>Итого</b>		<b>99</b>		

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.Э.Г. Аствацатурян «Оружие народов Кавказа» С.Пб. «Атлант» 2004 г.
2. Справочная книжка для офицеров. Москва 1917 г.
3. Учебник для казака. С.Пб. «Русская скоропечатная» 1911г.
4. А.Н. Кулинский «Русское холодное оружие» С.Пб. ТПГ «Атлант», 2001г.
5. А. Хаттон «Холодное оружие Европы» пер. с англ. И.А. Емеца, - М: ЗАО Центрполиграф. 2008 г.
6. Н.Е. Ерёмичев «Использование тренажёров и симуляторов при обучении рубке шашкой». Пособие для тренерского состава ФРШ «Казарла» М: «Самиздат» 2019 г
5. М.Я. Виленский «Физическая культура» 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2013г.
6. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2012г.
7. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: «Просвещение», 2019 г.