

Краснодарский край Приморско-Ахтарский район ст. Бриньковская  
государственное казённое общеобразовательное учреждение  
Бриньковский казачий кадетский корпус имени сотника М.Я.Чайки  
Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от «30» августа 2023 года  
протокол №1  
Председатель

\_\_\_\_\_ А.А.Каражов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**ориентированная на достижение результатов определённого уровня**

Кружок внеурочной деятельности

**Физическое воспитание на традициях кубанского казачества**

Срок реализации-1 год

Возраст обучающихся 7-11 класс

Развитие личности и самореализация

Периодичность проведения-регулярная

Фоменко Вячеслав Витальевич

(Ф.И.О. учителя, составителя)

**Программа разработана в соответствии с:** Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ. Мин. обрнауки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897

## 1 Требования к подготовке учащихся по предмету

В результате освоения физической культуры на основе традиций казачества кадет должен:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристских походов;
- осуществлять судейство кадетских соревнований по одному из программных видов спорта.
- соблюдать духовно-нравственную и физическую культуру на основе традиционных казачьих средств.
- **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 учреждениях с казачьей направленностью.

## 2. Содержание обучения

Количество часов в учебном плане ГБОУ Бриньковский казачий кадетский корпус имени сотника М.Я. Чайки краснодарского края не совпадает с количеством часов «Программы физического воспитания учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств» (Краснодар 2008 г. под редакцией Долуда Н.А., Ахметов С.Н., Банникова Т.А., Аршинник С.П.).

Производилась корректировка авторской программы в плане, изменения числа тем, последовательности их изложения, перераспределение часов, отводимых на изучение тем.

Распределение учебного времени в 11-х классах происходит по следующим темам:

- 1.1 . История физического и военно- прикладного воспитания кубанских казаков -1 час
  - 1.2 . Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты- 6 часа
  - 1.3 . Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение - 6 часа
  - 1.4 . Казачий рукопашный бой и борьба – 8 часа
  - 1.5 . Основы владения традиционным и современным холодным оружием –3 часа
  - 1.6 . Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручной гранаты – 3 часа
  - 1.7 . Строевая подготовка – 3 час
  - 1.8 . Казачья туристская подготовка-4 часа
- Итого по программе 34 часа.

Весь курс должен полностью доведен до кадет в полной форме для того чтобы:

- содействовать развитию казачьей народной , в том числе и физической культуры
- возрождать традиции кубанского казачества в области духовно– нравственного и физического воспитания,
- патриотическое, духовно-нравственное и физическое воспитание и детей и подростков,
- пропагандировать традиционные казачьи средства и методы физического воспитания, повышать уровень организации физкультурно- оздоровительной и спортивно – массовой работы в кадетском корпусе.
- **Таблица тематического распределения количества часов**

<b>№п/п</b>	<b>Разделы, темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков	<b>1</b>
<b>2</b>	Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты	<b>6</b>
<b>3</b>	Легкоатлетическая казачья подготовка : способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение	<b>6</b>
<b>4</b>	Казачий рукопашный бой и борьба	<b>8</b>
<b>5</b>	Основы владения традиционным и современным холодным оружием	<b>3</b>
<b>6</b>	Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручной гранаты	<b>3</b>
<b>7</b>	Строевая подготовка	<b>3</b>
<b>8</b>	Казачья туристская подготовка	<b>4</b>
<b>Итого</b>		<b>34</b>

### 3. Календарно-тематическое планирование по физической культуре на основах традиций казачества

Номер урока	Разделы, содержание урока	Количество урока	Аудиторные	Внеаудиторные
1	История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков	1		
	<b>Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты</b>	<b>6</b>		
2	Казачья игра «Волки, овцы и собаки»	1		
3	Казачья игра «Шарлай»	1		
4	Казачья игра «Город»	1		
5	Казачья игра «Перетяжка»	1		
6	Казачья эстафета спиной вперед. Бег на казачью версту 1067 м	1		
7	Специализированные эстафеты и игра «Кзаки и разбойники»	1		
	<b>Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение</b>	<b>6</b>		

8	Ускорение и передвижение по скользкому грунту медленным бегом, разным темпом, расчет выносливости на кроссе	1		
9	Преодоление препятствий автоматом. Подтягивание	1		
10	Отработка элементов полосы препятствий (окоп, змейка, стенка)	1		
11	Казачья верста 1067 метров. Казачья игра «В ногу»	1		
12	Отработка преодоления элементов полосы препятствий (разрушенный мост, рубка лозы, ступеньки)	1		
13	Прохождения казачьей полосы препятствий на время	1		
	<b>Казачий рукопашный бой и борьба</b>	<b>8</b>		
14	Падения, перекувырки с предметами	1		
15	Приемы самозащиты против удушений от нападающего	1		
16	Защиты от ударов палкой на дальнюю и ближнюю сторону	1		
17	Система боя «стенка на стенку» Рывки гирями 16 кг	1		
18	Техника задержаний и сопровождений	1		
19	Освобождение от	1		

	болевых приемов на руку, ногу			
20	Приемы регулирования физической нагрузки и плотности занятий	1		
21	Защита от ударов руками, ногами. Отжимание	1		
	<b>Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручной гранаты, кинжала</b>	<b>3</b>		
22	Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка)	1		
23	Метание ручной гранаты из окопа, на открытом пространстве. Игра «Кто дальше метнет»	1		
24	Метание кинжала в цель. Казачья игра «Свинка»	1		
	<b>Строевая подготовка</b>	<b>3</b>		
25	Повтор всех изученных элементов строевого шага, Прохождение с песней	1		
26	Строевая подготовка в составе взвода (шеренга, колонна)	1		
27	Повороты на месте, в движении в составе взвода	1		
	<b>Казачья туристская подготовка</b>	<b>3</b>		
28	Ночевка в	1		

	экстремальных условиях (дождь, снег, мороз)			
29	Топонимика и углубленная работа с картами. Перетягивание каната	1		
30	Привалы и ночлеги. Организация Бивуака.	1		
	<b>Основы владения традиционным и современным холодным оружием</b>	<b>4</b>		
31	Классификация традиционного холодного оружия казаков	1		
32	Блоки (от ударов автоматом, кинжалом)	1		
33	Клинковое оружие: кинжал, пашка	1		
34	Подведение итогов за учебный год	1		
Итого		34 часа		

#### 4.2. Рабочая программа 2 вида по физической культуре на основах традиций казачества для 11 классов

Номер урока	Разделы, содержание урока	Авторская программа	Рабочая программа
1	История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков	2	1
	<b>Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты</b>	<b>14</b>	<b>6</b>
2	Казачья игра «Волки, овцы и собаки»		1
3	Казачья игра « Шарлай»		1
4	Казачья игра «Город»		1
5	Казачья игра «Перетяжка»		1
6	Казачья эстафета спиной вперед. Бег на казачью версту 1067 м		1
7	Специализированные эстафеты и игра «Кзаки и разбойники»		1
	<b>Легкоатлетическая казачья</b>	<b>10</b>	<b>6</b>



	<b>подготовка:</b>	<b>способы</b>	
	<b>преодоления препятствий и</b>	<b>ускоренное передвижение</b>	
8	Ускорение и передвижение по скользкому грунту медленным бегом, разным темпом, расчет выносливости на кроссе		1
9	Преодоление препятствий с автоматом. Подтягивание		1
10	Отработка элементов полосы препятствий (окоп, змейка, стенка)		1
11	Казачья верста 1067 метров. Казачья игра «В ногу»		1
12	Отработка преодоления элементов полосы препятствий (разрушенный мост, рубка лозы, ступеньки)		1
13	Прохождения казачьей полосы препятствий на время		1
	<b>Казачий рукопашный бой и борьба</b>	<b>14</b>	<b>8</b>
14	Падения, перекаты, кувырки с предметами		1
15	Приемы самозащиты против удушений от нападающего		1
16	Защиты от ударов палкой на дальнюю и ближнюю сторону		1
17	Система боя «стенка на стенку» Рывки гирями 16 кг.		1
18	Техника задержаний и сопровождений		1
19	Освобождение от болевых приемов на руку, ногу		1
20	Приемы регулирования физической нагрузки и плотности занятий		1
21	Защита от ударов руками, ногами. Отжимание		1
	<b>Стрельба из пневматического и</b>	<b>9</b>	<b>3</b>

**малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручной гранаты, кинжала**

22	Стрельба из пневматического	и	1
	малокалиберного оружия (пистолет и винтовка)		
23	Метание ручной гранаты из окопа, на открытом пространстве. Игра «Кто дальше метнет»		1
24	Метание кинжала в цель. Казачья игра «Свинка»		1
	<b>Строевая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>3</b>
25	Повтор всех изученных элементов строевого шага, Прохождение с песней		1
26	Строевая подготовка в составе взвода (шеренга, колонна)		1
27	Повороты на месте, в движении в составе взвода		1
	<b>Казачья туристская подготовка</b>	<b>9</b>	<b>3</b>
28	Ночевка в экстремальных условиях (дождь, снег, мороз)		1
29	Топонимика и углубленная работа с картами. Перетягивание каната		1
30	Привалы и ночлеги. Организация Бивуака.		1
	<b>Основы владения традиционным и современным холодным оружием</b>	<b>11</b>	<b>4</b>
31	Классификация традиционного холодного оружия казаков		1
32	Блоки (от ударов автоматом, кинжалом)		1
33	Клинковое оружие: кинжал, шашка		1
34	Подведение итогов за учебный год		1
Итого			34 часа

