

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 30 имени участника Великой
Отечественной войны, «Заслуженного учителя школы РСФСР»
Владимира Вячеславовича Вяхирева посёлка Красного
муниципального образования Лабинский район

Принята на заседании
педагогического совета МОБУ СОШ № 30
им. В.В. Вяхирева посёлка Красного
Лабинского района
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МОБУ СОШ № 30 им. В.В.
Вяхирева посёлка Красного
Лабинского района

С.В. Караченцова
от «30» августа 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
НАПРАВЛЕННОСТИ

«Физическая культура на основе традиций кубанского
казачества»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 5 лет (1 год – 34 часа; 2 год – 34 часа, 3 год –
34 часа, 4 год – 34 часа, 5 год – 34 часа)

Возрастная категория: от 10 до 15 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной/внебюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: _____

Разработчик:
*педагог дополнительного образования,
учитель физической культуры
Скрылева Ирина Юрьевна*

Пос. Красный, 2022

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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, свободололюбивое и религиозно-идейное сообщество с особым диалектом, нравами и обычаями, а главное - рыцарской идеей «лечь костьми 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 физического воспитания молодежи на основе средств традиционных казачьих физических упражнений; формирование понимания у подрастающего поколения роли традиционного казачьего физического воспитания в развитии личности и (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, закалывания и здорового образа жизни, критического отношения к негативным проявлениям собственного поведения, наносящим вред, как самому индивиду, так и окружающим лицам (наркомания, алкоголизм, табакокурению 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. Соприженное 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:

- ознакомительный, реализуемый на основе настоящей программы в общеобразовательных учреждениях и классах казачьей направленности;
- углубленной физической и военно-прикладной подготовки на базе казачьих клубов, кружков и секций;
- 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.

Второй этап. Внедрение в практику физического воспитания детей и подростков, учебных и учебно-методических пособий по реализации разделов программы, разрабатываемых специалистами Кубанского казачьего войска. 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.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	5-й Класс	6-й Класс	7-й Класс	8-й Класс	9-й Класс
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков	10	4	1	1	3	1
2.	Современные виды казачьей службы. Физическая подготовка будущих казаков для несения службы	3	3				
3.	Формы организации работы по физическому воспитанию	2	2				
4.	Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебно-материальная база	11	3	2	2	1	3
5.	Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты	13	2	3	3	3	2
6.	Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков	4			3	1	
7.	Традиционные казачьи гимнастики	10	1	2	4	1	2
8.	Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение	11		2	2	4	3
9.	Казачий рукопашный бой и борьба	7	3	2			2
10.	Основы владения традиционным и современным холодным оружием	5	2		3		
11.	Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручной гранаты	7			2	2	3
12.	Верховая езда и уход за лошадьми, основы джигитовки	9		3	3	3	
13.	Прикладное плавание	2		1	1		
14.	Строевая подготовка	25	6	5	3	4	7
15.	Казачья туристская подготовка	18	4	4	2	4	4
16.	Традиционные представления кубанских казаков о здоровье. Народный календарь и цикличность жизни	6		3	1	2	
17.	Система питания, Поэты	1	1				
18.	Народная медицина казаков, Казачьи обереги	4				2	2
19.	Первая медицинская помощь	17	2	5	2	3	5
20.	Традиционная одежда кубанских казаков как средство гигиены	1				1	
21.	Закаливание	2			2		
22.	Экология мест проживания в представлениях кубанских казаков	1		1			
23.	Традиционные казачьи представления о режиме дня	1	1				
	Итого:	170	34	34	34	34	34

Содержание разделов программы может дополняться материалами, собранными педагогами и учащимися в своих семьях, станицах, родах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 класс

Тема 1. История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков (4 часа).

Исторически сложившиеся представления о службе казака и ее роли в жизни. Охрана границ. Разведка. Пластунская служба. Физическая подготовка в жизни кубанских казаков.

Тема 2. Современные виды казачьей службы. Физическая подготовка будущих казаков для несения службы (3 часа).

Современные виды государственной и иной службы казаков. Военная служба. Природоохранная служба.

Тема 3. Формы организации работы по физическому воспитанию (2 часа).

Характеристика видов спорта, физических упражнений и народных игр в физическом воспитании казаков. Значение народных видов состязаний и конноспортивных праздников в физическом воспитании казаков.

Тема 4. Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебно-материальная база (3 часа).

Традиционная одежда кубанских казаков - от шаровар до папахи, ее военно-прикладное назначение. Традиционное оружие кубанских казаков. Холодное оружие кубанских казаков: шашка, сабля.

Тема 5. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты (2 часа).

Простые по своему содержанию народные игры и эстафеты («дерево», «звонок»). Игры без игрушек: «кабылка», «шагайдары», «горелки», «грыбаки», «хрен», «жни просо», «четыре угла», «жмурки», «перетяжка».

Тема 6. Традиционные казачьи гимнастики (1 час).

Формирование военно-прикладных навыков и умений средствами казачьих гимнастик.

Тема 7. Казачий рукопашный бой и борьба (3 часа).

Роль и значение рукопашного боя для несения казаками государственной и иной службы. Игры с применением элементов рукопашного боя: один в кругу, петушиный бой, борьба на бревне, перетяжки, подбивки. Казачья верховая борьба: «сорвать шапку», «борьба руками», «борьба ногой».

Тема 8. Основы владения традиционным и современным холодным оружием: казачья шашка, сабля, палка (2 часа).

Изготовление учебного имитатора шашки, сабли. Техника безопасности при работе с шашкой. Овладение первичными навыками владения шашкой: подготовительные упражнения с шашкой, хват, стойки и перемещения, действия при нападении и защите, постановка удара шашкой.

Тема 9. Строевая подготовка (6 часов).

Строевые приемы и движение без оружия, строевой расчет. 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.

**Тема 10. Казачья туристская подготовка
(4 часа).**

Правила техники безопасности в туристических походах и лагерях. Основы знаний о полезных и ядовитых растениях, насекомых, змеях и других представителях флоры и фауны. Изучение туристического снаряжения, правила его подбора и эксплуатации. Разбитие биваака, разжигание костра, приготовление пищи, хранение продуктов питания.

**Тема 11. Система питания. Посты
(1 час).**

Традиционная система питания на Кубани. Правила питания во время постов.

**Тема 12. Первая медицинская помощь
(2 часа).**

Общее понятие о первой медицинской помощи. Предмет и задачи ПМП. Характеристика ПМП. Характеристика кровотечений.

**Тема 13. Традиционные казачьи представления о режиме дня.
(1 час)**

Режим дня. Режим питания и сна, их связь с традиционным казачьим укладом.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
6 класс**

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

Возрастные особенности традиционной физической культуры казаков от рождения до совершеннолетия.

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

Традиционная форма кубанских казаков, ее военно-прикладное назначение. Холодное оружие: плетка, нагайка. Плац для строевой подготовки.

**Тема 3. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты
(3 часа).**

Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств. Игры, способствующие военно-патриотическому воспитанию и развитию чувства любви к Родине. Игры с игрушками: «игра в дучки», «щурки», «клетки», «чушки», «камушки и казанки», «казанки», «чижию».

**Тема 4. Традиционные казачьи гимнастики
(2 часа).**

Прикладная гимнастика «джигитовка» с применением гимнастических скамеек. Военная гимнастика: упражнения с подвижными снарядами.

**Тема 5. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и
ускоренное передвижение
(2 часа).**

Преодоление препятствий с помощью подручных средств. Спрыгивание со средних препятствий. Преодоление высоких вертикальных препятствий: стена, забор, зацепом,

перемахиванием, переваливанием.

Тема 6. Казачий рукопашный бой и борьба (2 часа).

Борцовское многоборье «Сороки»: первый вид многоборья - «перетягивания», второй вид многоборья - «борьба ногами», добавочные виды: «сорок узелков», «сорок досточек», «вырвать палку». Казачья верховая борьба: «борьба накрест или за пояса», «борьба всадников».

Тема 7. Верховая езда и уход за лошадьми, основы джигитовки (3 часа).

Устройство конюшни. Конюшня и распорядок дня. Кормление, поение и уход за лошастью. Подход к лошади, надевание недоуздка, вывод лошади. Чистка лошади. Чистка копыт. Ковка лошади. Уборка конюшни.

Тема 8. Прикладное плавание (1 час).

Начальное обучение плаванию. Переправа в форме, со снаряжением, с применением подручных средств.

Тема 9. Строевая подготовка (5 часов)

Перестроения из колонны по одному в колонну по два, перестроения согласно расчету. Подготовительные упражнения к движению строевым шагом, движение походным шагом. Чувство ритма и строевая синхронность. Совершенствование поворотов и движения прямо с вариантами остановки. Повороты в движении, направо, налево. Выполнение команды «Смирно!».

Тема 10. Казачья туристская подготовка (4 часа).

Ориентирование на местности с использованием карты и компаса с учетом особенностей местности и др. Изучение туристских узлов и методики вязки, их практическое применение. Карабинные узлы и правила их вязки. Навыки страховки и само страховки.

Тема 11. Традиционные представления кубанских казаков о здоровье. Народный календарь и цикличность жизни (3 часа).

Традиционные народные праздники и обряды кубанских казаков: Рождество, Коляды и Святки, Масленица, Сороки, Пасха, Троица, Купала, Спас, Покров. Значение народных праздников для формирования духовного здоровья казака. Игры и состязания кубанских казаков на различных праздниках.

Тема 12. Первая медицинская помощь (5 часов).

Основы ПМП при острых заболеваниях и неотложных состояниях. ПМП при термических поражениях. ПМП при острых отравлениях. ПМП при ядовитых укусах. Основы ПМП при травматических повреждениях. Основы десмургии.

Тема 13. Экология мест проживания в представлениях кубанских казаков (1 час).

Экология места проживания (курень). Святые и «нечистые» места в представлениях кубанских казаков.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

7 класс

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

Цели и задачи традиционного физического воспитания казаков. Суворовская школа: наука побеждать!

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

Традиционное снаряжение кубанских казаков: экипировка казака и верховой лошади. Эволюция огнестрельного оружия казаков. Оснащение тира.

Тема 3. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты (3 часа).

Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств. Обучение массовым спортивным играм («стенка на стенку», «сцеплялка-свалка» и др). Игры со жгутом, палкой и ножом: «обыкновенный жгут», «жгутчик без жгута», «царь», «палка», «пласт», «пан».

Тема 4. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков (3 часа).

Военноприкладные танцевальные элементы и их практическое применение. Танцевальные элементы как основа традиционных боевых движений, использовавшихся казаками в рукопашном бое. Ознакомление и изучение элементов танца «казачья ночка» - массовый бытовой танец.

Тема 5. Традиционные казачьи гимнастики (4 часа).

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.

Тема 6. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение (2 часа).

Преодоление препятствий с помощью подручных средств. Ускоренное передвижение. Переползание на четвереньках, на полчетвереньках, боком, по-пластунски до 30-60 м.

Тема 7. Основы владения традиционным и современным холодным оружием: основы рукопашного боя с макетом автомата (3 часа).

Классификация традиционного холодного оружия казаков. Плетеное оружие: нагайка и кнут (арапник). Клинковое оружие: кинжал и шашка. Длинноклиновое оружие: пика и шест (багор, коса). Приемы работы с макетом автомата: удержание автомата, удары (прикладом, колющий, рожком автомата).

Тема 8. 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.

Тема 9. Верховая езда и уход за лошадьми, основы джигитовки
(3 часа).

Выводка лошадей. Конное снаряжение. Средства управления лошастью. Одежда всадника. Уход за снаряжением и одеждой наездника. Неповиновение лошади. Способы передвижения лошади: шаг, рысь, галоп, аллюр.

Тема 10. Прикладное плавание
(1 час).

Оказание помощи пострадавшим в воде. Основы самозащиты в воде.

Тема 11. Строевая подготовка
(3 часа).

Изучение и отработка подготовительных упражнений к строевому шагу; движение по квадрату с разделением строевого шага на фазы. Подготовительные упражнения для освоения церемониального шага. Действия почетного караула при постановке караульных у культурных объектов и исторических памятников.

Тема 12. Казачья туристская подготовка
(2 часа).

Переправы: «таджикская стенка», «кольцо», переправа со страховкой, вплавь, по перилам, по бревну, навесная переправа. Практические занятия и туристические походы.

Тема 13. Традиционные представления кубанских казаков о здоровье.
Народный календарь и цикличность жизни
(1 час).

Войсковые праздники кубанских казаков. Связь и значение войсковых праздников с духовным здоровьем казака.

Тема 14. Первая медицинская помощь
(2 часа).

Основы ПМП при открытых и закрытых травмах. ПМП при закрытых повреждениях, при растяжениях и разрывах связок и мышц, при вывихах в суставах.

Тема 15. Закаливание
(2 часа).

Традиционные представления казаков о пользе и оздоровительных свойствах колодезной воды. Купели. Святые источники. Крещенское купание.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

8 класс

Тема 1. История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков
(3 часа).

Значение владения холодным оружием в физическом воспитании казаков: от фехтования до метания в цель. Стрельба в физическом воспитании казаков. Единоборства и рукопашный бой в физическом воспитании казаков. Верховая езда: уход за лошадьми, техника езды, джигитовка в физическом воспитании казаков.

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

Современные форма, снаряжение и оружие кубанских казаков и их профессионально-прикладное назначение.

Тема 3. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты
(3 часа).

Игры в содержании традиционной культуры кубанских казаков, их место и роль в формировании основных физических и духовных качеств. Игры с элементами строевых действий, рукопашного боя. Игры с преимущественным проявлением силы и ловкости. Игры: «Три бабки», «Городки», «На гурт», «Переезд», «Тучи», «Котлы», «Ярки», «Зевака», «Пятнашки».

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

Танцевальные элементы с преимущественным развитием гибкости и ловкости, трюковые элементы пляса.

Тема 5. Традиционные казачьи гимнастики
(1 час).

Гимнастика «круговая разминка». Прикладная гимнастика «Джигитовка» с применением гимнастического коня или уставного деревянного имитатора коня.

Тема 6. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение
(4 часа).

Марш-броски 2-3 км. Быстрый бег по прямой. Бег по кругу 60-120 м. Бег по слабопересеченной и умеренно пересеченной местности средней интенсивности 2-3 км. Передвижение в гору, с горы (умеренно крутой спуск/подъем). Ускоренное передвижение по мягкому грунту: песку, снегу, до 1000 м.

Тема 7. Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручной гранаты
(2 часа).

Освоение техники стрельбы из пневматической винтовки «стоя». Метание ручной гранаты. Зависимость траектории полета пули от метеорологических условий — ветра, температуры. Расчет поправок, вносимых в прицел.

Тема 8. Верховая езда и уход за лошадьми, основы джигитовки
(3 часа).

Лошадь в физическом воспитании: активный отдых и конный туризм. Надевание уздечки и чистка ее перед ездой. Седловка и вывод лошади из конюшни в поводу. Посадка на лошадь, разбор поводьев, спешивание, расседлывание. Управление лошадью: шенкеля, уклоны. Верховая военно-прикладная и спортивная подготовка.

Тема 9. Строевая подготовка
(4 часа).

Отработка элементов перестроений из одной шеренги в две и более. Отработка строевого шага. Выход из строя и подход к старшему. Казачье приветствие и ответ на приветствие начальника. Изучение и отработка постановки караула, элементов взаимодействия караульных, синхронного подъема и спуска по ступеням. Церемониальный шаг в различном темпе и его практическое назначение, действия руки при движении церемониальным шагом.

Тема 10. Казачья туристская подготовка
(4 часа).

Определение высоты подъемов и спусков, крутизны склонов; изучение условных знаков карты; расчет времени движения. Движение группы в различных природных условиях и местностях. Тактика и техника передвижения по снежным и фирновым склонам. Правила и организация привалов и ночлегов в высокогорье. Использование альпенштока, палки и др. подручных средств при преодолении крутых подъемов и спусков.

Тема 11. Традиционные представления кубанских казаков о здоровье.

Народный календарь и цикличность жизни

(2 часа).

Родильно-крестильный обряд. Проводы на службу. Свадебный обряд. Похоронно-поминальный обряд. Связь и значение обрядов жизненного цикла кубанских казаков с духовным здоровьем.

Тема 12. Народная медицина кубанских казаков. Казачьи обереги

(2 часа).

Народная медицина кубанских казаков. Казачьи обереги. Общие представления о лечении природными средствами: травами, минералами.

Тема 13. Первая медицинская помощь

(3 часа).

ПМП при травматических переломах костей. Характеристика переломов костей. Транспортировка пострадавших при переломах костей. Принципы наложения транспортных шин. ПМП при терминальных состояниях. Способы применения лекарственных средств. ПМП при электротравме и утоплении. Терминальные состояния.

Тема 14. Традиционная одежда кубанских казаков как средство гигиены

(1 час).

Традиционная одежда как гигиеническое средство: папаха, башлык, бешмет, ичиги.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

9 класс

Тема 1. История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков

(1 час)

Система физического воспитания детей и подростков кубанского казачества.

Тема 2. Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков.

(3 часа).

Холодное оружие кубанских казаков: кинжал, нож. Современные и традиционные тренажеры кубанских казаков. Оснащение лагерных сборов и походов.

Тема 3. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты

(2 часа).

Игры с нагайкой и шашкой, кинжалом: вращения по разным траекториям, перехваты из руки в руку, сбивание предметов. Изучение и отработка приемов тактики в народной забаве «Стенка на стенку».

Тема 4. Традиционные казачьи гимнастики

(2 часа).

Гимнастика устава строевой казачьей службы 1899 г. Военная гимнастика: упражнения на неподвижных снарядах.

Тема 5. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение

(3 часа).

Ускоренное передвижение по узкой опоре медленным бегом. Бег с изменением направления: змейкой, зигзагом, пригнувшись. Бег по слабопересеченной местности со средней и высокой скоростью 100-200 м.

Тема 6. Казачий рукопашный бой и борьба

(2 часа).

Защита от ударов палкой на дальнюю и ближнюю сторону, топором, нунчаками, при угрозе пистолетом. Техника задержания и сопровождения.

**Тема 7. Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручной гранаты
(3 часа).**

Освоение техники стрельбы из пневматической винтовки «с колена». Стрельба в усложненных условиях после кувырков, нырков, перекатов и прыжков. Комбинированная эстафета со стрельбой и метанием гранаты.

**Тема 8. Строевая подготовка
(7 часов).**

Совершенствование строевого, церемониального и походного шага. Обучение движению торжественным маршем, в том числе под музыкальный аккомпанемент. Строевые приемы 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. Положение Боевого Знамени в строю. Порядок внесения и вынесения Боевого Знамени.

**Тема 9. Казачья туристская подготовка
(4 часа)**

Движение группы на маршруте. Привалы и ночлеги, организация бивуака на снегу. Ночевка в экстремальных условиях. Баня в походах: выбор места, материалов для обустройства бани, подбор лечебных трав, изготовление веников. Топонимика и углубленная работа с картами.

**Тема 10. Народная медицина казаков
(2 часа)**

Народная медицина кубанских казаков. Лечение словом и молитвой. Казачьи методы оказания первой медицинской помощи.

**Тема 11. Основы медицинской подготовки
(5 часов)**

Основы ПМП при травмах головы, шеи, позвоночника. Характеристика травматических повреждений головы, шеи, позвоночника. ПМП при черепно-мозговой травме, переломах костей черепа, позвоночника, челюстно-лицевой области. Основы ПМП при травмах грудной клетки, живота и таза. ПМП при травматических повреждениях грудной клетки, живота, области таза.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей практических дисциплин МОБУ СОШ № 30 посёлка Красного Лабинского района от 30 августа 2022 года № 1

Грица

Бушман М.П.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Скрылева И.Ю.

30 августа 2022 года