

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красноармейская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании школьного
методического объединения
_____Д.М.Савина
Протокол № 1
от « 30 » августа 2024г.

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
« 30 » августа 2024г.

Утверждена
приказом директора
_____Л.В.Гришина.
Приказ № 338
от «30 » августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного общеразвивающего образования

«Эфес»(фланкировка казачьей шашкой)

на 2024-2025 учебный год

Возрастная группа: 10-16лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов-68

Программу составила: Бондаренко Т.В.
на основе учебно-методического пособия
Ярового А.В. «Воинские традиции
в культуре Донских казаков»

п. Красноармейский

2024г

Пояснительная записка

Реализация дополнительного образования обучающихся МБОУ Красноармейской средней общеобразовательной школы по дополнительным общеразвивающим программам осуществляется на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Устав школы.

Приказа МБОУ Красноармейской СОШ «Об утверждении программ дополнительного общеразвивающего образования на 2021-2022уч.год» № 309 от 30.08.2021г

Военно-прикладная физическая подготовка клуба «Эфес» представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями службы в рядах российской армии и трудовой деятельности, в соответствии с казачьими воинскими традициями. Основная цель курса - привить воспитанникам уважение к традиционным казачьим боевым искусствам, обучить учащихся основным навыкам владения шашкой. Воспитание дисциплины при занятии казачьими боевыми искусствами. В ходе курса решаются **обучающая, воспитательная и развивающая задачи.**

1. Обучающая задача - основным навыкам владения шашкой и другими видами традиционного казачьего оружия.
2. Воспитательная задача - воспитать у обучающихся любовь и уважение к традиционным казачьим боевым искусствам.
3. Развивающая задача - развивать у учащихся такие качества характера как дисциплинированность, вежливость, уважение к старшим, смелость; физические качества - силу, ловкость, выносливость.

Для реализации данной программы необходимо наличие учебноматериальной базы, а именно, спортивного зала, спортивной площадки, макетов шашек, а также традиционных видов казачьего холодного оружия. Реализация программного материала по военно-прикладной физической подготовке «Эфес» осуществляется во внеурочное время, а также в процессе самостоятельных тренировочных занятий по заданию руководителя. При этом необходимо максимально приблизить условия выполнения двигательных действий и тренировки физических качеств к реальным жизненным ситуациям, в которых изученное на

занятиях будет использоваться. Особенности программы военно-прикладной физической подготовки клуба «Эфес», как элективного курса профильной подготовки являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, видам учебного учреждения;

- объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую военноприкладную и индивидуальную ориентированную физическую подготовку учащихся. Поэтому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с военно-прикладной направленностью.

С целью последовательного наращивания знаний, навыков и умений программой предусмотрено:

- развитие и совершенствование силы и силовой выносливости, ловкости, гибкости, пространственной ориентировки, навыков владения казачьим холодным оружием;
- развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма, изучение правовых и моральных основ казачьей военной службы.

Занятия по курсу «Эфес» проводятся 2 часа в неделю. В процессе *теоретических знаний* осуществляется усвоение учащимися теоретических основ физической подготовки. В группу *практических занятий* входят занятия в спортивном зале, показательные занятия. К *контрольным занятиям* относятся контрольные (практические) занятия и зачеты, а также показательные выступления на концертах и различных мероприятиях местного и районного уровней.

Основные методы обучения, применяемые на уроках (занятиях) курса «Эфес»:

- устное изложение учебного материала (объяснение, рассказ, лекция, консультация);
- обсуждение изучаемого материала (беседы, групповые и семинарские занятия);
- показ (демонстрация);
- тренировка (упражнение);
- практическая и самостоятельная работа.

Руководитель занятия самостоятелен в выборе метода обучения. Все занятия должны быть обеспечены необходимым количеством наглядных пособий, спортивным инвентарем и имуществом, в том числе, шашками, муляжами шашек. В целях предупреждения несчастных случаев на всех занятиях должны строго соблюдаться меры безопасности. Накануне всех практических занятий должны проводиться инструктажи по мерам безопасности, с обязательной записью о проведении инструктажа в соответствующих журналах. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений, социальных педагогов. Она рассчитана на 1 год обучения, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. Время, отведенное на обучение, составляет 68 часов в год, причем практические

занятия составляют большую часть программы. Недельная учебная нагрузка составляет 2 часа на одну группу (2 занятия по 1 часу). Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта воспитанников следует делать больший упор на групповые) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Требования к уровню подготовки воспитанников

После изучения курса учащиеся должны: знать:

- тактико-технические характеристики традиционных видов казачьего холодного оружия • дисциплину казачьих боевых искусств;
 - меры безопасности при обращении с холодным оружием;
 - основные виды приемов с традиционным казачьим оружием;
- уметь:
- выполнять основные упражнения с традиционными видами холодного оружия; • фланкировать одной или двумя шашками.

Методические рекомендации по реализации программы

При распределении учебного материала по отдельным занятиям в тематическом плане необходимо руководствоваться следующими положениями:

- придерживаться дидактического правила от простого к сложному, учитывая при этом повышающийся уровень физической подготовленности учащихся в процессе их систематических занятий;
- всемерно использовать положительную взаимосвязь упражнений из различных разделов программы и избегать разучивания на одном занятии отрицательно влияющих друг на друга двигательных действий
- ; - на занятиях, в ходе которых запланировано обучение двигательным действиям, следует знакомить учащихся с основами знаний и техники изучаемого действия, его влиянием на организм, правилами обеспечения безопасности при его выполнении;
- использовать на уроке средства, разносторонне воздействующие на физическое развитие воспитанников;
- количество и содержание задач на одном занятии должны соответствовать возможностям занимающихся и его учебноматериальному обеспечению.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. С целью контроля хода образовательного процесса необходимо планировать тестовые упражнения. Они выполняются по ходу овладения навыками для корректировки обучения, в конце периода изучения какого-то раздела для оценки эффективности овладения навыком. Каждое занятие должно предусматривать эффективное использование учебного времени, из которого 80 - 90% должно отводиться на практическую отработку физических приемов (упражнений) и действий. Обучение приемам (упражнениям) и действиям должно проводиться в последовательности: ознакомление с приемом, его разучивание, тренировка.

Ознакомление способствует созданию у обучающихся правильного понимания двигательного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо:

назвать упражнение, правильно его показать, объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение. Разучивание направлено на формирование навыков выполнения упражнений. В зависимости от подготовленности учащихся и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания: в целом – если физическое упражнение несложное, доступно для учащихся или его выполнение по элементам (частям) невозможно; по частям – если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы; по разделению – если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками. с помощью подготовительных физических упражнений – если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

Тренировка – закрепление у обучающихся навыков и умений путем их многократного повторения в различных условиях, а также поддержание на требуемом уровне физических и специальных качеств. Ошибки, возникающие в процессе обучения физическим упражнениям, исправляются в такой последовательности: при групповом обучении: вначале общие, затем – частные; при индивидуальном обучении: вначале – значительные, затем – второстепенные. Предупреждение травматизма на занятиях по военно-прикладной физической подготовке обеспечивается

- четкой организацией урока (занятия) и соблюдением методики их проведения;
- высокой дисциплинированностью воспитанников, хорошим знанием ими правил предупреждения травматизма;
- своевременной и качественной подготовкой мест занятий и инвентаря;
- систематическим контролем за соблюдением установленных норм и требований безопасности со стороны руководителя урока (занятия). Урок (занятие) является основной формой военно-прикладной физической подготовки «Эфес».

Урок (занятие) состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

На *подготовительную часть* отводится пять – десять минут. Содержание подготовительной части составляют общеразвивающие и специальные упражнения, которые подбираются в зависимости от содержания основной части занятия. Передвижения и перестроения для выполнения общеразвивающих упражнений производится в соответствии со Строевым уставом Вооруженных Сил РФ.

Основная часть проводится продолжительностью до тридцати минут. Содержание основной части составляют упражнения, приемы и действия, предусмотренные настоящей программой.

На *заключительную часть* отводится пять – десять минут. В ходе нее наводится порядок на учебных местах, приводится в относительное спокойствие организм учащихся и подводятся итоги урока (занятия). Все занятия по военно-прикладной физической подготовке организуются и проводятся с учетом и при строгом соблюдении установленных возрастных нормативов.

№п/п	Содержание	Вид занятия
1	Вводное занятие , инструктаж по ТБ	Лекция
2	Дисциплина казачьи боевых искусств	Лекция
3	Технико-технические характеристики казачьей шашки	Лекция
4	Виды стоек	Практическое занятие
5	Разминочные упражнения	Практическое занятие
6	Специальные упражнения	Практическое занятие
7	Виды кругов: круг вперед , круг назад	Практическое занятие
8	Упражнения для воспитания ловкости	Практическое занятие
9	Виды перехватов: прямой , обратный , круговой	Практическое занятие
10	Виды прокрутки: с локтя, со спины, с ноги	Практическое занятие
11	Виды подбросов: простой , обратный с подкрутами, перед собой, с оборотами.	Практическое занятие
12	Виды восьмерок: боковая , горизонтальная , вертикальная.	Практическое занятие
13	Комбинированные упражнения с 1 шашкой. Связки.	Практическое занятие
14	Прокрутка с 2 шашками: прямая , обратная	Практическое занятие
15	Восьмерки с 2 шашками: боковые , вертикальные , горизонтальные	Практическое занятие
16	Виды мельниц: прямая , обратная	Практическое занятие
17	Комбинированные упражнения с 2 шашками	Практическое занятие
18	Виды рубки с 1 и 2 шашками.	Практическое занятие

Основное содержание программы:

Вводное занятие (1 час) Знакомство с содержанием программы элективного курса, расписанием занятий. Инструктаж по технике безопасности с регистрацией в журнале инструктажей.

Дисциплина казачьих боевых искусств (5 часов) Из истории казачьих боевых искусств, происхождение, традиции.

Тактико-технические характеристики: шашка. (1 час)

Раздел 1 «Методика обучения фланкировки с 1 шашкой» 50 часов. Обучение фланкировке одной шашкой, основные упражнения.

Раздел 2 «Методика обучения фланкировки с 2 шашками» 12 часов. Обучение фланкировке двумя шашками, основные упражнения. В раздел также включены виды рубки одной и двумя шашками как завершающий этап обучения.

Календарно-тематический план группы «Эфес»

по фланкировке казачьей шашкой на 2024-2025 учебный год.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	04.09.	
2	Дисциплина казачьих боевых искусств.	1	06.09.	
3	Дисциплина казачьих боевых искусств	1	11.09.	
4	Дисциплина казачьих боевых искусств	1	13.09.	
5	Дисциплина казачьих боевых искусств	1	18.09.	
6	Дисциплина казачьих боевых искусств	1	20.09.	
7	Технико-технические характеристики казачьей шашки.	1	25.09.	
8	Виды стоек	1	27.09.	
9	Виды стоек	1	02.10.	
10	Разминочные упражнения	1	04.10.	
11	Разминочные упражнения	1	09.10.	
12	Специальные упражнения	1	11.10.	
13	Специальные упражнения	1	16.10	
14	Виды кругов: круг вперед, круг назад	1	18.10	
15	Виды кругов: круг вперед, круг назад	1	23.10.	
16	Виды кругов: круг вперед, круг назад	1	25.10.	
17	Виды кругов: круг вперед, круг назад	1	30.10.	
18	Упражнения для воспитания ловкости	1	06.11.	
19	Упражнения для воспитания ловкости	1	08.11.	
20	Упражнения для воспитания ловкости	1	13.11.	
21	Упражнения для воспитания ловкости	1	15.11.	
22	Упражнения для воспитания ловкости	1	20.11.	
23	Виды перехватов: прямой , обратный , круговой	1	22.11.	
24	Виды перехватов: прямой , обратный , круговой	1	27.11	
25	Виды перехватов: прямой , обратный , круговой	1	29.11.	
26	Виды перехватов: прямой , обратный , круговой	1	04.12	
27	Виды перехватов: прямой , обратный , круговой	1	06.12	

28	Виды перехватов: прямой , обратный , круговой	1	11.12.	
29	Виды перехватов: прямой , обратный , круговой	1	13.12.	
30	Виды перехватов: прямой , обратный , круговой	1	18.12.	
31	Виды перехватов: прямой , обратный , круговой	1	25.12.	
32	Виды прокрутки: с локтя, со спины, с ноги	1	27.12.	
33	Виды прокрутки: с локтя, со спины, с ноги1	1	10.01.	
34	Виды прокрутки: с локтя, со спины, с ноги	1	15.01.	
35	Виды прокрутки: с локтя, со спины, с ноги	1	17.01.	
36	Виды прокрутки: с локтя, со спины, с ноги	1	22.01.	
37	Виды прокрутки: с локтя, со спины, с ноги	1	24.01.	
38	Виды прокрутки: с локтя, со спины, с ноги	1	29.01.	
39	Виды подбросов: простой, обратный с подкрутами, перед собой , с оборотами	1	31.01.	
40	Виды подбросов: простой, обратный с подкрутами, перед собой , с оборотами	1	05.02.	
41	Виды подбросов: простой, обратный с подкрутами, перед собой , с оборотами	1	07.02.	
42	Виды подбросов: простой, обратный с подкрутами, перед собой , с оборотами	1	12.02.	
43	Виды подбросов: простой, обратный с подкрутами, перед собой , с оборотами	1	14.02.	
44	Виды подбросов: простой, обратный с подкрутами, перед собой , с оборотами	1	19.02.	
45	Виды подбросов: простой, обратный с подкрутами, перед собой , с оборотами	1	21.02.	
46	Виды подбросов: простой, обратный с подкрутами, перед собой , с оборотами	1	26.02.	
47	Виды восьмерок: боковая, горизонтальная, вертикальная	1	28.02.	
48	Виды восьмерок: боковая, горизонтальная, вертикальная	1	05.03.	
49	Виды восьмерок: боковая,	1	07.03.	

	горизонтальная, вертикальная			
50	Виды восьмерок: боковая, горизонтальная, вертикальная	1	12.03.	
51	Виды восьмерок: боковая, горизонтальная, вертикальная	1	14.03.	
52	Виды восьмерок: боковая, горизонтальная, вертикальная	1	19.03.	
53	Виды восьмерок: боковая, горизонтальная, вертикальная	1	21.03.	
34	Комбинированные упражнения с 1 шашкой. Связки.	1	26.03.	
55	Комбинированные упражнения с 1 шашкой. Связки.	1	28.03.	
56	Комбинированные упражнения с 1 шашкой. Связки.	1	02.04.	
57	Комбинированные упражнения с 1 шашкой. Связки.	1	04.04.	
58	Комбинированные упражнения с 1 шашкой. Связки.	1	09.04.	
	Практические занятия с двумя шашками		11.04.	
59	Методика обучения фланкировки с 2 шашками	1	16.04.	
60	Методика обучения фланкировки с 2 шашками	1	18.04.	
61	Методика обучения фланкировки с 2 шашками	1	23.04.	
62	Методика обучения фланкировки с 2 шашками		25.04.	
63	Методика обучения фланкировки с 2 шашками	1	30.04.	
64	Методика обучения фланкировки с 2 шашками	1	07.05.	
65	Методика обучения фланкировки с 2 шашками	1	14.05.	
66	Методика обучения фланкировки с 2 шашками	1	16.05.	
67	Методика обучения фланкировки с 2 шашками	1	21.05.	
68	Методика обучения фланкировки с 2 шашками	1	23.05.	

ЛИТЕРАТУРА

1. Яровой, А.В. Воинские традиции в культуре донских казаков: учебно-методическое пособие. – зерноград, 2010. – 11п.л.
- 2 Яровой, А.В. Шермиции: история, методика обучения, правила соревнований: учебно-методическое пособие. – Ростов-на-Дону: Логос, 2011 – 8 п.л. 9. Яровой, А.В. Использование компонентов казачьей традиционной культуры в воспитании подрастающего поколения (на примере традиционных казачьих игр) // Организация деятельности учащихся и молодежи в деле изучения, использования и охраны историкокультурного наследия: сборник научных трудов Российской (с Международным участием) научно-практической конференции 14–16 апреля 2011 года. – Ростов-на-Дону, 2011. – 0,6 п.л.