

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.