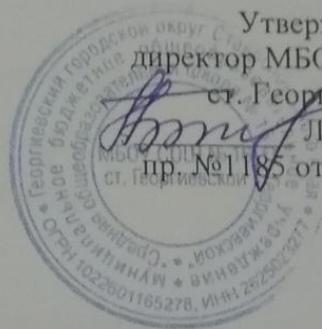


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16 ст. Георгиевской»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №1
от 30.08.2019 г.



Утверждаю:
директор МБОУ СОШ №16
ст. Георгиевской
Л.Н. Богданова
пр. №1185 от 30.08.2019 г.

Дополнительная общеобразовательная программа социально-
педагогической направленности
«Патриот»
(третий год обучения)

Возраст обучающихся – 12 – 14 лет
Срок реализации – 3 года

Педагог дополнительного образования: Ляпунов Антон Петрович

ст. Георгиевская
2019 – 2020 учебный год

Пояснительная записка

Программа по военно-спортивной подготовке, основанная на традициях терского казачества для учащихся в возрасте 12-14 лет «Патриот» соответствует требованиям и положениям:

- основной образовательной программе МБОУ СОШ №16 ст. Георгиевской

Программа дополнительного образования «Патриот» рассчитана на 108 часов на три года обучения (по 1 часу в неделю).

Актуальность выбранного направления и тематики.

Издавна казаки считались физически крепкими и хорошо подготовленными

воинами. С малых лет от отцов и дедов передавались воинские умения молодым казакам. Но не только воинские традиции передавались по наследству, но и физические, духовные свойства человека, помогающие выживать в трудных условиях. В наше время не менее важным представляется для молодежи военно-патриотическое воспитание.

Авторская программа «Патриот» составлена в связи с необходимостью формирования у подростков чувства ответственности за судьбы России, своего родного края и готовности к самоотверженной защите Отечества в духе и традициях наших предков. Содержание программы определено с уклоном физического воспитания, общефизической и военно-прикладной подготовки. В ходе реализации программы педагогами создаются условия для духовно-нравственного, физического развития и социализации детей.

Данная программа направлена на воспитание подростка в любви к Отечеству и казачеству, уважении к культурно-историческому наследию своего народа и своей страны, на развитие его физических, духовных, творческих способностей и формирование основ его социально ответственного поведения в многонациональном обществе и в семье.

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по реализуемому направлению. Цель программы - духовная, педагогическая и социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, творческого, компетентного, ответственного и социально активного гражданина России, готовящегося для службы Отечеству на военном и гражданском поприщах, укорененного в казачьей культуре, традициях казачьего воинского, трудового и общественного служения.

Задачи программы:

1. Формировать личность подростков на основе исторических традиций России, родного края, казачества.
2. Развивать общественную активность учащихся, воспитывать в них сознательное отношение к труду и народному достоянию, верность боевым и трудовым традициям старшего поколения, преданность Отчизне, готовность к защите её свободы и независимости.
3. Воспитать уважительное отношение к своим родным и близким людям, истории своей семьи.
4. Формировать у обучающихся здоровый образ жизни на основе военно-прикладных видах спорта и технике владения оружием казаков;
5. Укреплять физическое и психическое здоровье, эмоциональное благополучие подростков.
6. Профилактика асоциального поведения детей и подростков. Предметами изучения данной программы являются казачьи игры, начальная военная подготовка, системы и комплексы физической и прикладной подготовки, нравственные нормы, адаптированные к современным требованиям воспитания молодежи. В ходе реализации программы развитие подростка происходит комплексно. Специальная физическая подготовка тесно переплетена с интеллектуальной и связана с четким пониманием жизненной необходимости изучаемых двигательных действий. Соответствие содержания программы цели и задачам основной образовательной программы основного общего образования. Содержание программы по военно-спортивной подготовке учащихся, основанной на традициях Терского казачества для учащихся 6-8 классов «Патриот» соответствует целям и задачам основной образовательной программы среднего общего образования, реализуемой в МБОУ СОШ № 16 ст. Георгиевской. В настоящей программе учтены основные положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Связь содержания программы с учебными предметами. Программа рассчитана на интеграцию с литературой, историей, географией, ОБЖ, физикой, биологией и другими предметами школьного цикла, что позволяет учащимся не только углубить знания, умения и навыки в области физической культуры, но и расширить общий кругозор.

Содержание программы

Программа по военно-спортивной подготовке учащихся, основанная на традициях терского казачества для учащихся 6-8 классов «Патриот» способствует расширению знаний по различным темам. Все разделы программы абсолютно независимы друг от друга. Такой модульный характер позволит без ущерба выбирать и использовать те части курса, которые необходимы на каждом конкретном этапе учебно-тренировочного процесса.

Практическая часть

Практическая часть создаёт условия, при которых учащиеся приобретают коммуникативные умения, работая в парах, группах; развивают физические умения и навыки, умение реализовывать себя в разных видах деятельности. Основные формы организации учебной деятельности на протяжении всей программы – это практические занятия, учебные поединки, стрельбы, парная и групповая работа, проектная деятельность, занятия с использованием народных игр терских казаков.

Данный курс позволит учащимся соприкоснуться с особенностями казачьей культуры, традициями казачьего воинского, трудового и общественного служения.

Тема 1 «Введение»

Общие сведения, требования по предмету, инструктаж по технике безопасности

Тема 2 «Строевые приемы и движение без оружия»

Обязанности казака перед построением и в строю. Выполнение должностных обязанностей. Строй. Фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Дистанция. Ширина строя, глубина строя. Строи подразделений. Строи и их элементы. Одно шереножный и двух шереножный строй. Строевая стойка. Общие понятия – интервал, дистанция, фронт, тыл и т.д. Предварительная и исполнительная команды. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Ответ на приветствие. Выполнение основных команд в строю: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «заправиться», «разойдись». Строевая стойка. Повороты на месте: «Налево», «Направо», «Кругом». Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Строевой шаг, основные положения; походный шаг; отработка элементов строевого шага по разделениям. Повороты в движении. Поворот в движении «Налево», «Направо», «Кругом». Порядок выполнения, отработка поворотов по разделениям.

Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и постановка в строй. Отдание воинского приветствия на месте и в движении.

Тема 3 «Строевые приемы и движение с оружием».

Строевые приемы с оружием. Повороты на месте с оружием: «Налево», «Направо», «Кругом». Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Строевой шаг, основные положения; походный шаг; отработка элементов строевого шага по разделениям с оружием. Поворот в движении «Налево», «Направо», «Кругом». Порядок выполнения, отработка поворотов по разделениям. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Отдание воинского приветствия на месте и в движении. Оработка слаженности подразделения.

Тема 4. «Общефизическая подготовка»

Беговая подготовка

Беговая разминка, имитирующая движения из быта и воинской подготовки казаков. Бег с препятствиями и без препятствия. Кросс по пересеченной местности. Бег с гандикапом.

Толкание ядра. Гиревая подготовка. Техника толкания ядра. Упражнения с гириями. Метание гранат в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность

Прыжковая подготовка

Техника прыжка в длину и высоту. Многоскоки. Прыжки на длинной и короткой скакалке.

«Упражнения на развитие силы»

Сгибание и разгибание рук в упоре о стену, о пол, в положении лежа на возвышении; подтягивание на высокой и низкой перекладине лежа; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем туловища в положении лежа; подъем ног в положении лежа; выполнение различных движений ногами в положении лежа на спине; приседания на двух и одной ноге попеременно; прыжки на одной и двух ногах в движении и на месте и т.п. Перетягивание каната. Лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

«Упражнения на развитие быстроты»

Бег в максимальном темпе; бег с ускорением на 30-40 метров; вбегание на некрутой короткий склон 3-4 раза; прохождение отрезков 300-500 метров; игры в ручной мяч, баскетбол, футбол, эстафеты и т.п.

«Упражнения на развитие выносливости»

Кроссы продолжительностью от 15 минут; спортивные игры на воздухе свыше 45 минут; различные комплексы беговых упражнений.

«Упражнения на развитие ловкости»

Метание мяча в цель со стойки на коленях, из положения сидя; зеркальное выполнение упражнений партнера; выполнение комбинаций упражнений на скамейке, бревне, стуле; изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение.

«Упражнения на развитие гибкости»

Бег с высоким поднятием бедер; преодоление нескольких препятствий; прыжки вверх на двух ногах с оборотами туловища; махи левой и правой ногой в различных комбинациях; пружинистые покачивания в положении выпада и т.п.

Тема 5. «Основы стрелковой подготовки».

История огнестрельного оружия. Материальная часть стрелкового оружия. Основные части и механизмы автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки АК. Основные понятия и определения. Назначение и уход за оружием.

Изучение команд, подаваемых во время занятий в тире и непосредственно на огневом рубеже.

Меры безопасности и правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Зачет по мерам безопасности при проведении стрельб. Основы и правила стрельбы. Явление выстрела, начальная скорость пули, отдача оружия, образование траектории, пробивное и убойное действие пули, прямой выстрел и его практическое значение, прикрытое пространство и мёртвое пространство, выбор прицела. Основы техники стрельбы – изготовка к стрельбе лежа, стоя с опоры и без опоры, стрельбы с колена. Выбор места для стрельбы и наблюдения, меры, обеспечивающие правильный спуск курка. Определение СТП (средняя точка попадания).

Теоретические основы стрельбы, порядок прицеливания, определение мушки, плавного спуска.

Тема 6 «Практическое совершенствование стрельбы из различных положений»

Совершенствование техники стрельбы без патрона и производством выстрела.

Стрельба на кучность по белому листу бумаги и на кучность по мишени с черным кругом. Взаимосвязь правильного положения отдельных частей и органов тела из различных положений стрельбы. Основы правильного прицеливания через открытый и диоптрический прицелы, их поправки.

Освоение прогрессивной техники, стрельба из различных положений: стоя с опорой и без опоры руки, сидя с колена, лежа с ремня и без него, настройка прицельных приспособлений для ведения стрельбы. Практические стрельбы на кучность и меткость по спортивным мишеням. Подводящие упражнения, способствующие быстрому и качественному освоению правильной техники стрельбы из различных положений с различными внешними условиями.

Практическая стрельба из пневматического оружия из различных положений на дистанции 5 и 7 м. из различных положений.

Тема 7 «Огневая подготовка»

Соревнования и контрольные стрельбы, выполнение нормативов по стрельбе из пневматического оружия.

Тема 8 «Основы рукопашного боя»

Стойки и перемещения. Базовые перемещения. Падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения. Удары и защита от них. Блокирование ударов. Освобождение от захватов. Броски. Рукопашный бой с использованием палки. Способы само страховки. Учебные групповые упражнения. Тактика ведения рукопашного боя. Подкаты. Ведение боя лежа. Техника рукопашного боя без оружия. Отработка элементов техники рукопашного боя без оружия «здороваться».

Учебные поединки - отработка изученных техник рукопашного боя. Моделирование критических ситуаций: самооборона на основе изучаемых техник.

Тема 9. «Медикаментозные средства»

Походная аптечка. Состав и назначение. Применение медикаментозных средств.

Перевязочный материал и его подготовка. Виды повязок, техника их выполнения.

Иммобилизация конечностей. Стерилизация рук, инструментов и раненой поверхности.

Лечение травами. Лекарственные травы, произрастающие на Кубани. Березовый деготь для лечения ран. Березовые листья и почки как антибиотические вещества с сильным бактерицидным действием. Можжевельник казацкий. Масло можжевельника обладает бактерицидной активностью.

Народные способы лечения на Кубани при ожогах, ранениях (раны) больных глазах, кашле. Лечение ожогов рыбьим и гусином жиром, желтком яйца. Медовое лечение ожогов, больных глаз, ран, простуды. Лечение кашля редькой, медом, ягодами калины и свиным жиром. Лечение травами нарывов, чирьев и т.д.

Тема 10. «Заболевания, обусловленные особенностями походов, чрезвычайных ситуаций и боевых действий»

Переутомление. Асфиксия, утопление, горная болезнь (гипоксия), синдром длительного сдавливания. Виды, профилактика, симптомы, помощь. Заболевания органов дыхания. Сердечно-сосудистые заболевания. Заболевания органов пищеварения. Острые хирургические заболевания. Симптомы, профилактика, лечение. Помощь при укусах перепончатокрылых, членистоногих и змей.

Тема 11. «Оказание первой помощи»

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Основные приемы реанимации. Принципы оказания первой помощи при травмах. Остановка кровотечения. Основные приемы реанимации. Вывихи и переломы. Раны, классификация и способы обработки.

Травмы головы, позвоночника и туловища, первая помощь. Ушибы, растяжения, разрывы связок, причины и первая помощь.

Повреждение органов живота, таза и тазовых органов. Первая помощь и транспортировка.

Первая медицинская помощь при солнечных и термических ожогах, электро-травмах, тепловом и солнечном ударе. Первая помощь при утоплении.

Потертости, опрелости, мозоли, грибковые заболевания кожи, профилактика и лечение.

Удаление инородного тела из глаза и уха.

Помощь при переохлаждении, общем замерзании, обморожениях. Переноска и транспортировка пострадавшего с разными типами травм

Тема 12. «Основы военной топографии»

Автономное существование, сущность ориентирования, определение сторон горизонта по компасу, часам, солнцу, луне, местным признакам. Практические занятия с выходом на местность.

Тема 13. «Народные игры терских казаков»

«Казачьи-разбойники», «Борющаяся цепь», «Чехарда», «Салки», «Командные салки», «Отбивалы», «Жмурки», «Горелки», «Цепи-цепи», «Ручеёк», «Прятки», «Тише едешь -дальше будешь», «Игра в шапку», «Волки во рву», «Заря», «Иголка- нитка-узелок», «Ходила младшенькая по борочку», «Лапта», «Ловишка по кругу», «Снежинки, ветер, мороз», «Ляпка», «Кувшинчик», «Казачьи», «Грыбаки», «Каши», «В три бабки», «Дзига», «Кремушки», «Цурка», «Зоска», «Землерез», «Казачьи детские потешки», «Нагайка и кнут», «Уворотки», «Ножички», «Прыгалки», «Куколка», «Знамя», «Коняшки», «Передай подкову», «Сбей шапку», «Плетень», «Кривой петух», «Защити курень», «Напой лошадку», «Роман, роман...», «Тяни в круг», «Колесо», «Петух» («сон казака»), «Перетяжки», «Щелчки», «Камешки», «Золотые ворота», «Разбей кувшин», «Лихие наездники», «Кубанка – шапка казака», «Селезень и утка», «Брыль (соломенная шляпа с широкими полями)», «Конники», «Сторожевые», «Ляпта», «Стадо», «Не замай (не тронь меня)», «Подсолнухи», «Тополек», «Птицелов», «Малечена – калечена», «Достань платок», «Казачья», «Горшки», «Заплетайся плетень».

Тема 14. Подготовка и проведение праздника «Казачья доблесть»

Планируемые результаты

В результате реализации предлагаемой программы планируется формирование представления о традиционной культуре кубанских казаков, их воинского этикета.

Результатами могут стать развитие творческих способностей, профильной направленности, формирование у учащихся интереса к здоровому образу жизни.

По окончании первого года обучения, обучаемые должны знать:

- специальные комплексы упражнений по физической подготовке с уклоном военно-прикладных боевых искусств;

- обязанности казака перед построением и в строю, элементы строя;
- материальную часть стрелкового оружия;
- простейшие элементы рукопашного боя;
- приемы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;

уметь:

- выполнять специальные комплексы упражнений по физической подготовке с уклоном военно-прикладных боевых искусств;

По окончании второго года обучения, учащиеся должны знать:

- специальные комплексы упражнений, игры;
- технику рукопашного боя;

уметь:

- осознанно относиться к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- владеть стрелковым оружием;
- совершенствовать приоритетные навыки по прикладным видам спорта, несения гарнизонной и караульной службы;
- повышать технику владения рукопашного боя;
- усовершенствовать навыки оказания первой медицинской помощи;
- движение строевым и походным шагом, выход из строя и возвращение в строй;

отход подход к начальнику, атаману, отдавание воинского приветствия в движении и на месте.

По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать:

- прикладные виды спорта (полоса препятствий, перекладина, брусья, канат, стрельба);
- основы военной службы;
- квалифицированное оказание первой медицинской помощи пострадавшим;
- осознанное отношение к своему здоровью, образу и стилю жизни;

уметь:

- в совершенстве владеть прикладными видами спорта (полоса препятствий, перекладина, брусья, канат, стрельба);

- применять приобретенные знания и практические умения по основам военной

службы;

- квалифицированное оказание первой медицинской помощи пострадавшим;

- приобретение навыков владения холодным и стрелковым видами оружия терских казаков;

- владение техникой рукопашного боя без оружия;

- сформированность устойчивой потребности в осознанном отношении к своему здоровью и здоровому образу и стилю жизни;

- строевые приемы с оружием (оружие на грудь, оружие на спину, ремень-отпустить);

- строевые приемы в движении, действия в составе парадного расчета (повороты «направо», «налево», «кругом» в движении.);

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням: в сфере личностного развития, в сфере семейных и общественных отношений.

В сфере личностного развития:

◆ готовность и способность к духовному развитию, нравственному совершенствованию, самооценке, пониманию смысла своей жизни, индивидуально-ответственному поведению в современном мире на основе идеалов и моральных норм традиционной казачьей культуры;

◆ формирование патриотизма, любви к России, казачеству, родной земле, языку, готовности служения Отечеству на ратном и гражданском поприщах, личной ответственности за судьбу России и казачества, веры в великое будущее своей страны;

◆ укрепление веры в Россию, казачество, чувства личной ответственности за Отечество перед прошлыми, настоящими и будущими поколениями;

◆ формирование духа казачества, казачьей доблести, которая соединяет в современной личности гражданственность, достоинство, честь, свободолюбие, целеустремленность, смелость, военное мастерство, волю к победе, трудолюбие;

- ◆ воспитание у подростков чувства уважения к своей гимназии, гордости за возможность обучаться и воспитываться в ее стенах, стремления приумножать ее славу;
- ◆ укрепление и развитие нравственных норм поведения, основанных на свободной воле, отечественных ценностях и казачьих традициях, внутренней установки личности жить по вере, закону и совести;
- ◆ осознание нравственной ценности других людей, ценности человеческой жизни, нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни духовно- нравственному, социальному и физическому здоровью человека, умение им противодействовать;
- ◆ формирование здорового образа жизни, осознание единства духовного, социально-психологического и физического здоровья;
- ◆ формирование уважительного отношения, готовности и способности к диалогу и сотрудничеству с представителями других народов, культур и верований;
- ◆ развитие способности к совершенствованию социальных отношений во благо человека, своей семьи, казачества, общества, многонационального и многоконфессионального народа России.

В сфере семейных отношений:

- ◆ осознание семьи, казачьего рода как основы жизни казака, гражданина;
- ◆ понимание значения семьи для жизни, самореализации, сохранения здоровья человека;
- ◆ понимание и поддержание традиционных казачьих устоев семьи: любовь, младших и старших, ответственность за другого человека, воспитание детей и др.;
- ◆ формирование бережного отношения к жизни человека.

В сфере общественных отношений:

- ◆ становление и развитие ответственных, социально активных граждан России, приверженных казачьему братству, способных к продуктивному взаимодействию с согражданами для решения общенациональных задач;
- ◆ укрепление чувств патриотизма и гражданской солидарности;
- ◆ забота о благосостоянии казачества, многонационального народа Российской Федерации, поддержание межэтнического мира и согласия;
- ◆ формирование готовности к труду, творчеству, инновационному развитию экономики;

- ◆ готовность к военной службе, формирование сознательного отношения к защите Отечества как к священному долгу казака;
- ◆ законопослушность, формирование сознательной, активной позиции и готовности к поддержанию законности и правопорядка;
- ◆ готовность к сохранению и творческому развитию в современных условиях традиционной казачьей культуры, казачьего образа жизни;
- ◆ забота о людях пожилого возраста, больных и престарелых, лицах, имеющих ограниченные возможности интеграции в полноценную общественную жизнь.

В результате освоения программы

Ученик научится:

- ◆ Определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно.
- ◆ Принимать и сохранять учебную задачу.
- ◆ Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условия ее реализации.
- ◆ Обнаруживать и формулировать нравственную проблему.
- ◆ Высказывать свою версию разрешения проблемы.
- ◆ Различать способ и результат действия.
- ◆ Работая по предложенному плану, использовать необходимые средства.
- ◆ Определять успешность выполнения своего задания.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания коммуникативных достижений.

- ◆ Контролировать свою деятельность, оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение
- ◆ Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов			Итого часов	Форма работы	Объекты контроля
1.	Введение. Общие сведения, требования по предмету, инструктаж по технике безопасности	1	1	1	3	Комбинированное занятие	Навыки диалогической речи Навыки коммуникативного общения
2.	Строевые приемы и движение без оружия	4	4	4	12	Урок путешествие Урок ролевой игры	Навыки коммуникативного общения
3.	Строевые приемы и движение с оружием.	3	3	3	9	Урок ролевой игры Урок взаимного обучения	Навыки коммуникативного общения
4.	Общефизическая подготовка.	6	6	6	36	Урок – тренировка Самостоятельная работы	Навыки групповой работы
5.	Стрелковая подготовка	2	2	2	6	Урок – проектная работа Урок зачет	Навыки коммуникативного общения
6.	Практическое совершенствование стрельбы из различных положений	2	2	2	6	Практическая работа	Навыки владения оружием
7.	Огневая подготовка	2	2	2	6	Урок – соревнования Контрольные стрельбы	Навыки владения оружием
8.	Основы рукопашного боя	5	5	5	15	Проектная деятельность Учебные поединки	Навыки моделирования ситуации Навыки проектной деятельности

9.	Медикаментозные средства	1	1	1	3	Урок – лекция Урок-путешествие	Навыки групповой работы
10.	Заболевания, обусловленные особенностями походов, чрезвычайных ситуаций и боевых действий	1	1	1	3	Практическое занятие	Навыки групповой работы
11.	Оказание первой помощи	2	2	2	6	Практическое занятие	Навыки моделирования ситуации Навыки
12.	Основы военной топографии	2	2	2	6	Урок – путешествие Практические занятия с выходом на местность	Навыки коммуникативного общения
13.	Народные игры терских казаков	3	3	3	9	Урок ролевой игры	Навыки групповой работы
14.	Подготовка и проведение праздника «Казачья доблесть»	1	1	1	3	Военно-спортивный праздник	Навыки коммуникативного общения
	Итого	36	36	36	108		

Особенности реализации программы

Описание участников программы.

Программа предполагает работу с учащимися среднего звена, проявляющими

интерес к изучению предметов физическая культура, ОБЖ, и овладению практическими навыками и умениями в данном направлении. Реализация курса проходит в форме дополнительного образования во внеурочное время. Целесообразно формировать группу из учащихся одного класса или одной параллели. Режим занятий – 1 час в неделю. Местом проведения занятий является спортивная площадка школы, спортивный зал, оборудованный тир, кабинет с мультимедийным оборудованием.

Количество часов и их место в учебном плане

Для реализации программы по военно-спортивной подготовке учащихся, основанной на традициях терского казачества для учащихся 6-8 классов «Патриот» предусмотрено 108 часа (по 36 часов на 3 года обучения), из расчета 1 час в неделю

Формы контроля за уровнем достижений учащихся.

Для отслеживания результативности выполнения программного материала предполагаются различные виды диагностик: вводная (констатирующая) - проводится в начале учебного года для определения у обучающихся уровня здоровья, физической подготовленности, мотивации к занятиям, социально-психологической комфортности; текущая - проводится на различных этапах обучения для оценки степени освоения программного материала;

итоговая - проводится в конце учебного года для определения динамики личностного роста ребенка (теоретические знания, физическое развитие, уровень технической подготовки, изменения психических процессов).

Определение уровня психофизического состояния и технической подготовки воспитанников проводится на основе сдачи контрольных нормативов.

Динамика личностного роста воспитанников после каждого года обучения отслеживается по следующим показателям:

- физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила);
- психологические качества (коммуникативность, внимание).

Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности учащихся 11 - 13 лет.

№ п.п.	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 метров, (секунд)	11 12	6,3 и выше 6,0 -"	6,1 - 5,5 5,8 -	5,0 и ниже 4,9 -"	6,4 и выше 6,2 -"	6,3 - 5,7 6,0 - 5,4	5,1 и ниже 5,0 -"

			13	5,9 -"-	5,4 5,6 - 5,2	4,8 -"-	6,3 -"-	6,2 - 55	5,0 - "-
2	Координационные	Челночный бег, 3 x 10 метров (сек.)	11	9,7 и выше	9,3 - 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 - 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3 -"-	9,0 - 8,6	8,3 - "-	10,0 -"-	9,6 - 9,1	8,8 - "-
			13	9,3 -"-	9,0 - 8,6	8,3 - "-	10,0 -"-	9,5 - 9,0	8,7 - "-
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, (см)	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	145 - "-	165 - 180	200 -"-	135 -"-	155 - 175	190 - "- 200
			13	150 - "-	170 - 190	205 -"-	140 -"-	160 - 180	-"-
4	Выносливость	Бег 1000 метров (минут)	11	4.48 и выше	4.28 и выше	4.19 и ниже	5.31 и выше	5.11 и выше	5.02 и ниже
			12	4.36 - "-	4.16 -"-	4.07 - "-	5.18 -"-	4.58 -"-	4.49 -"-
			13	4.23 - "-	4.03 -"-	3.54 - "-	5.08 -"-	4.48 -"-	4.41 -"-
5	Гибкость	Наклоны туловища вперед (см)	11	4 и ниже	8 и ниже	10 и выше	5 и ниже	10 и ниже	12 и выше
			12	5 -"-	9 -"-	11 -"-	6 -"-	11 -"-	13 - "-
			13	5 -"-	9 -"-	11 -"-	7 -"-	12 -"-	14 -"-
6	Силовые	Подтягивание на перекладине из виса (м), на низкой из виса лежа (д), (количество раз).	11	2 и ниже	4 и ниже	6 и выше	5 и ниже	13 и ниже	19 и выше
			12	2 -"-	5 -"-	7 -"-	6 -"-	14 -"-	20 - "-
			13	3 -"-	6 -"-	8 -"-	7 -"-	14 -"-	20 -"-

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8:35	7:55	7:10	8:55	8:35	8:00
	или на 2 км (мин, с)	10:25	10:00	9:30	12:30	12:00	11:30
3.	Подтягивание на висе на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание на висе локтями на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или склоны и разгибания рук в упоре плечами на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	300	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очков)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанции 5 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	6	6	7	6

* Для бескрайних районов страны.

Методические рекомендации

Успешное выполнение программы возможно при соблюдении данных методических рекомендаций в процессе реализации программы.

Преподавание фольклора и традиционной культуры, физической культуры и начальной военной подготовки требует определенной компетенции преподавателей в вопросах этнографии, истории, географии, филологии, музыкального искусства, физической культуры и военного искусства, как терского казачества, так и современного.

Учебный курс выстроен только на основе традиций кубанского казачества. И именно поэтому обязывает преподавателей обратить внимание на крайнюю нежелательность использования материалов по фольклору и традиционной культуре других областей России, Украины. Совпадение текстовой основы не обеспечивают равноценной замены кубанским материалом.

Наряду с теоретическими часами включены практические занятия, контрольные стрельбы, а также и практические занятия с выходом на местность.

Необходимо активно включать в курс встречи с членами казачьего общества, посещать выставки, участвовать в народных праздниках и военно-спортивных состязаниях.

Объективный и систематический контроль учебной работы обучающихся содействует повышению уровня преподавания, улучшению организации занятий, формированию у воспитанников ответственности за качество своей деятельности.

Полученные результаты обучения дают возможность внести необходимые коррективы в содержание и организацию образовательного процесса, служат основанием для поощрения воспитанников, развития их творческих способностей, самостоятельности и инициативы в овладении знаниями, умениями и навыками.

Используемые методики и технологии

При работе по данной программе возможно использование различных педагогических технологий обучения: техника сюжетно-ролевой игры, кейс технология, технология проектного и проблемного обучения др.

Сюжетно-ролевая игра является оптимальным вариантом создания познавательной ситуации и может быть посвящена темам: «Заболевания, обусловленные особенностями походов, чрезвычайных ситуаций и боевых действий», «Оказание первой помощи», «Основы военной топографии»,

«Народные игры терских казаков». Если на занятиях вводится ролевая игра, то необходимо помнить, что уровень сложности игры зависит от уровня обученности учащихся.

В данной программе предлагается несколько видов ролевых игр.

1. Свободная ролевая игра – ученики самостоятельно строят сюжет игры, при этом возможны опорные карточки.
2. Эпизодическая игра – разыгрывается отдельно взятый эпизод. При использовании технологии проектного обучения необходимо помнить о системе действий учителя и учащихся на разных стадиях работы.

Целью выделения систем действий учителя и учащихся предварительно важно

определить этапы разработки проекта. Рекомендованы следующие стадии разработки проекта:

- совместный выбор и обсуждение проектного задания;
- разработка и поэтапный контроль проекта;
- оформление результатов;
- общественная презентация;
- рефлексия.

Обучающимся предлагается самостоятельно исследовать народные игры терских казаков, подготовиться и провести их с группой своих друзей. Так же темами проектов могут стать «История огнестрельного оружия», «История возникновения рукопашного боя» и т.д.

Презентация проектов, а также оформление стендов и стенных газет активизируют творчество, инициативу учащихся, дают определенную свободу выбора, побуждают к познавательной деятельности. Проекты выполняются индивидуально, в парах или в группах, обычно в качестве домашнего задания, однако бывает уместным сделать проект прямо на занятии. Тема проекта не держит учащихся в жестких рамках, дает простор для воображения и поиска, выбора материала. Темы программы предусматривают использование игровой методики, которая позволяет в интересной форме ввести, расширить и обобщить знания обучающихся по различным темам.

Познавательная игра развивает кругозор школьников, мотивирует к поиску различного рода информации, расширяет общие знания.

При изучении травм и заболеваний достаточно эффективной технологией обучения является проблемно-ситуативное обучение с использованием кейсов.

Суть кейс–метода состоит в том, что усвоение знаний и формирование умений происходит в ходе активной самостоятельной деятельности

учащихся по разрешению противоречий, в результате чего и происходит творческое овладение знаниями, навыками, умениями и развитие мыслительных способностей.

Данный метод способствует развитию умения анализировать ситуации, оценивать альтернативы, выбирать оптимальный вариант и планировать его осуществление. И если такой подход применяется многократно, то у обучающегося вырабатывается устойчивый навык решения практических задач.

Технология работы с кейсом включает в себя следующие этапы:

-индивидуальная самостоятельная работы обучаемых с материалами кейса (идентификация проблемы, формулирование ключевых альтернатив, предложение решения или рекомендуемого действия);

-работа в малых группах по согласованию видения ключевой проблемы и ее решений;

-презентация и экспертиза результатов малых групп на общей дискуссии (в рамках группы).

В процессе работы по программе широко используется технология личностно-ориентированного обучения.

Список литературных источников:

1. Адамович Г.Э., Федин Р.И. Владение холодным оружием (казацкие техники) Краснодар, 2005.
2. Александров С.Г. Народные подвижные игры казачества: Учебно-метод. пос. Краснодар: КГАФК, 1997. — 83 с.
3. Военная подготовка в казачьих школах. Екатеринодар, 1911. — 29 с. Учебно-методическое пособие по разделу «Основы подготовки к военной службе» региональной программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности»// под общей редакцией В.А. Бесплеменова и Ю.Я. Леонтьева, Краснодар , 1997 г.
5. Учебно-методическое пособие по начальной военной подготовке.// под редакцией Ф.Е. Штыкало, Москва, «Просвещение».
6. «Отчизны верные сыны»// под редакцией А.И. Анохина, Москва., 2004г.
7. Казачество. Энциклопедия/под. ред. А.П. Федотова. М., 2003.
8. Казачество – щит Отечества! М. Издат. дом. ТОНЧЦ, 2005 г.

9. Савельев Е.П., Фоменко А.Г. — Древняя история казачества М. Вече 2004.