

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«САКСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Г.П. Мудрая

«02» июля 2024

ОДОБРЕНО

Протокол педагогического совета

№ 9 от «27» июня 2024

РАССМОТРЕНО

На заседании

МО классных руководителей

протокол № 7 от «25» июня 2024

Председатель МО КР

_____ А.Л. Немченко

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РК «СТТ»

_____ Н.Н. Наседкин

Приказ № 407 от «15» июля 2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

КРУЖОК «КАЗАЧЬИ ТРАДИЦИИ И СПОРТ»

**Программа составлена руководителем кружка
Евсеевой В.А.**

Саки, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 3
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	4
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
3. ПРИМЕРНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	14
4. ЛИТЕРАТУРА	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В Послании президента говорится о том, что больше внимания нужно уделять воспитанию молодёжи, необходимо создать условия использования опыта гражданского воспитания русского народа, его культурных и патриотических традиций. Военно-патриотическое воспитание, по мнению президента, вырабатывает командный дух, сильный характер и формирует навыки нравственного поведения. Он считает, что стратегический приоритет политики в сфере детства – это формирование и развитие ценностей здорового образа жизни. Необходима эффективная государственная политика в области детства, которая отвечает интересам национального развития. Создание системы воспитания на основе раскрытия способностей каждого ребёнка будет максимально способствовать подготовке его и к выбору профессии.

Если раньше, в 90-е годы, вопросы казачьей культуры, духовности, традиций, преемственности поколений считалось второстепенными, то сегодня именно они выходят на первый план.

В последнее время региональные власти, а также педагогическая общественность в качестве альтернативы кризисным процессам в духовно-нравственной среде молодого поколения, росту детской преступности и безнадзорности, наркомании, ухудшению состояния здоровья молодежи, обращают внимание на культурно-исторические традиции казачества как субэтноса русского народа.

В условиях дополнительного образования все большую актуальность приобретает военно-патриотическое воспитание молодежи и физическое развитие, основанное на традиционной многовековой культуре российского казачества.

Программа «Казачьи традиции и спорт» (физкультурно-спортивной направленности) составлена с уклоном физического воспитания, общефизической и военно-прикладной подготовки.

Целью военного воспитания терского казачества в прошлом (XIX - начало XX вв.) являлось формирование общефизических, военно-прикладных умений и навыков, позволяющих эффективно осуществлять трудовую и профессиональную деятельность, направленную на защиту Отечества.

Данная программа рассчитана на 180 часов.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Цель: содействие физическому развитию подростков, воспитанию высоконравственной личности, сформированной в идеалах русской культуры, просвещенного патриотизма, нравственности и духовности.

Задачи:

- формирование здорового образа жизни на основе военно-прикладных видах спорта и техники владения оружием казаков;
- укрепление физического и психического здоровья, эмоционального благополучия подростков;
- формирование вечно нового человека как носителя любви на традициях казачества;
- формирование новых качеств личности на основе сущности российской духовности, народности, державности, естественных законов жизни, духовных традиций казачества;
- понимание искусства прошлого на примере культуры и традиций казачества;
- укрепление связей с семьей, профилактика асоциального поведения детей и подростков;
- изучение духовных традиций казачества и приобщение к общечеловеческим ценностям.

Методы работы:

- словесные методы обучения (устное изложение материала, беседа и др.);
- наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, иллюстраций; показ образцового выполнения приёма действий в исполнении педагога, или наиболее подготовленного ученика, наблюдение и др.);
- практические методы обучения (тренинги);
- выездные занятия, предполагающие включение учащихся в естественную образовательную среду (посещение храмов, монастырей, культурно-просветительских центров, картинных галерей, выставочных центров и т.д.).

Формы работы:

- групповая,
- индивидуально-групповая,
- индивидуальная.

При подготовке к занятию педагог должен учитывать особенности

организации различных форм учебных занятий и определять, какая именно форма является наиболее эффективной для достижения поставленных целей казачьего обучения и воспитания.

Режим занятий:

Режим проведения учебных занятий не должен противоречить требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14, других документов регламентирующих учебный и воспитательный процесс в образовательных организациях.

Занятия проводятся в группе с максимальным количеством обучающихся не более 20 человек. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Прогнозируемые результаты:

Основными личностными качествами, которые должны приобрести воспитанники по окончании курса должны стать:

- устойчивая мотивация пребывания обучающегося в казачьем корпусе;
- достаточный образовательный уровень;
- высокая дисциплинированность и исполнительность обучающегося;
- необходимый уровень психофизического развития обучающегося;
- стремление к участию в спортивных и массовых мероприятиях как лично, так и в составе команды и т.д.

По окончании обучения обучающиеся должны знать:

- прикладные виды спорта (полоса препятствий, перекладина, брусья, канат, стрельба);
- квалифицированное оказание первой медицинской помощи пострадавшим;
- осознанное отношение к своему здоровью, образу и стилю жизни;
- современные средства поражения и средства их доставки;
- строевую рысь;
- **уметь:**
- исполнять обрядовые песни (проводы на службу, полковые песни);
- в совершенстве владеть прикладными видами спорта (полоса препятствий, перекладина, брусья, канат, стрельба);
- квалифицированное оказание первой медицинской помощи пострадавшим;
- применять навыки владения холодным и стрелковым видами оружия казаков;
- владеть в совершенстве техникой рукопашного боя без оружия и с оружием;
- осознанно относиться к своему здоровью и здоровому образу и стилю жизни;

№ п/п	Контрольные нормативы	Казачий норматив	5	4	3
1	Прыжок в длину с места	2,35м	2,00	2,00	1,75
2	Кросс 1 км	3,25мин	3,35	3,45	3,55
3	Кросс 3 км	14,00мин	14,30	15,40	17,30
4	Бег 100 м с высокого старта	12,8сек	13,2	14,2	15,2
5	Челночный бег 10м*10	27,5сек	28	29	30
6	Разведение прямых ног над брусками	8	6	4	2
7	Поднос прямых ног к перекладине	12	10	8	6
8	Подтягивание	16	14	12	10
9	Подъем переворотом	12	10	8	6
10	Отжимание от пола в упоре лежа	70	65	60	55
11	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках	25	20	15	13
12	Метание гранаты 600гр	34	32	26	22

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕМА 1. КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАЗАЧЕСТВА.

Физическое воспитание казачьей молодежи в семье и общине (станции). Народные игры терского казачества. Физическое воспитание в учебных заведениях. Боевая и физическая подготовка в казачьих войсках.

Краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание. Предупреждение травм.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

Общий режим дня. Гигиена сна. Питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Врачебный контроль. Самоконтроль.

ТЕМА 2. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение общей и специальной физической подготовки для понятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1—2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч. Упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами — различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными

суставами: в положении сидя, лежа — поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышцы туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышцы, ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямою разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50—60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа, ноги врозь с захватом ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад, прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бел с ускорением 30—40 м, Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20—30 м. 3x30—40 м. 4x50—60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50—60 м. Бег с препятствиями от 6- до 100 м (количество препятствий от 4 до 10). в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». 1 прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей». «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) — сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии: то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег: отрезок в начале пробегается лицом вперед, обратно — спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1—3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановки изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов — прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подаётся несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры. «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга — вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание — до 80%, выпрыгивание — 20-40%, выпрыгивание из приседа — 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. (Упражнения с отягощением применяются у учащихся не ранее 14 лет).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, полу приседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от сиены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч. приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота — 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкивания обеими ногами Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, удерживая набивной мяч

двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) — в зависимости от действия партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной — на переднюю линию.

Защитник наблюдает или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимые при подаче мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз — вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги

руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

С набивным мячом в руках у стены (1—2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, в гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота— 1.5—2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке: то же. через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же. но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным движением кистей вниз — вперед или вверх — вперед плавно. То же. но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх — одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук

вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же. с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену: приземлившись, поймать мяч и т.л.

Отбивание мяча в высшей точки взлета. Обучающийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполняя отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т. д. То же. поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и. наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же. что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же. но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки. выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так. чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки — трое, блокируют двое.

3. ПРИМЕРНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час
1	Физическое воспитание казачьей молодежи в семье и общине (станции). Народные игры терского казачества.	2
2	Физическое воспитание в учебных заведениях.	2
3	Краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание. Предупреждение травм.	2
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.	2
5	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.	2
6	Общий режим дня. Гигиена сна. Питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.	2
7	Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2
8	Общая физическая подготовка	2
9	Общая физическая подготовка	2
10	Общая физическая подготовка	2
11	Общая физическая подготовка	2
12	Общая физическая подготовка	2
13	Общая физическая подготовка	2
14	Общая физическая подготовка	2
15	Общая физическая подготовка	2
16	Общая физическая подготовка	2
17	Общая физическая подготовка	2
18	Общая физическая подготовка	2
19	Общая физическая подготовка	2

20	Общая физическая подготовка	2
21	Общая физическая подготовка	2
22	Общая физическая подготовка	2
23	Специальная физическая подготовка	2
24	Специальная физическая подготовка	2
25	Специальная физическая подготовка	2
26	Специальная физическая подготовка	2
27	Специальная физическая подготовка	2
28	Специальная физическая подготовка	2
29	Специальная физическая подготовка	2
30	Специальная физическая подготовка	2
31	Специальная физическая подготовка	2
32	Специальная физическая подготовка	2
33	Специальная физическая подготовка	2
34	Специальная физическая подготовка	2
35	Специальная физическая подготовка	2
36	Специальная физическая подготовка	2
37	Специальная физическая подготовка	2
38	Техническая подготовка	2
39	Техническая подготовка	2
40	Техническая подготовка	2
41	Техническая подготовка	2
42	Техническая подготовка	2
43	Техническая подготовка	2

44	Техническая подготовка	2
45	Техническая подготовка	2
46	Техническая подготовка	2
47	Техническая подготовка	2
48	Техническая подготовка	2
49	Техническая подготовка	2
50	Техническая подготовка	2
51	Техническая подготовка	2
52	Техническая подготовка	2
53	Техническая подготовка	2
54	Техническая подготовка	2
55	Техническая подготовка	2
56	Техническая подготовка	2
57	Техническая подготовка	2
58	Техническая подготовка	2
59	Техническая подготовка	2
60	Техническая подготовка	2
61	Техническая подготовка	2
62	Тактическая подготовка	2
63	Тактическая подготовка	2
64	Тактическая подготовка	2
65	Тактическая подготовка	2
66	Тактическая подготовка	2

67	Тактическая подготовка	2
68	Тактическая подготовка	2
69	Тактическая подготовка	2
70	Тактическая подготовка	2
71	Тактическая подготовка	2
72	Инструкторская и судейская практика	2
73	Инструкторская и судейская практика	2
74	Инструкторская и судейская практика	2
75	Контрольные игры и соревнования	2
76	Контрольные игры и соревнования	2
77	Контрольные игры и соревнования	2
78	Контрольные игры и соревнования	2
79	Контрольные игры и соревнования	2
80	Контрольные игры и соревнования	2
81	Контрольные игры и соревнования	2
82	Контрольные игры и соревнования	2
83	Контрольные игры и соревнования	2
84	Контрольные игры и соревнования	2
85	Выполнение контрольных нормативов	2
86	Выполнение контрольных нормативов	2
87	Выполнение контрольных нормативов	2
88	Выполнение контрольных нормативов	2
89	Выполнение контрольных нормативов	2
90	Итоговое занятие	2

4. ЛИТЕРАТУРА

1. С.Г. Александров Традиционные Рукопашные состязания кубанских казаков: сер. 19 – нач. 20 вв. Дикаревские чтения (4). Итоги фольклорно-этнографически исследований этнических культур Кубани за 1997 год. Белореченск, 1998.
2. Г.Э.Адамович, Р.И. Федин Владение холодным оружием казачьи техники - Краснодар, 2005.
3. Г.Д. Астапенко Быт, обычаи, обряды и праздники донских казаков 17-20 вв. /Батайск: Батайское книжное издательство, 2002.
4. Библиотечка журнала «Военные знания» «На службе Отечеству» (учебное пособие по «Основам военной службы»), Москва.
5. И.А. Баранкивич Традиционный костюм в семейной обрядности казачеств России: конфессиональные особенности и функции// Православие, традиционная культура, просвещение. Краснодар, 2000.
6. Военная подготовка в казачьих школах. Екатеринодар, 1911. — 29 с. Б.В. Горбунов Традиционные рукопашные состязания в народной культуре восточных славян XIX- начала XX века: Историко-этнографическое исследование. М: Коорд.-мет.центр разв-я прикл. этногр. Ин-та этнолог, и антрополог. РАН, 1997. -170 с.
7. Гнеденко А.М., Гнеденко В.М. За други своя или все о казачестве. - М.: Международный фонд славянской письменности и культуры. АРП Инт. Ко., 1993.-272с.
8. Б.В. Даль Толковый словарь живого великорусского языка. М.: Русский язык, 1981.Т. 1.-985 с.
9. В.Л. Динер Основы теории и методики физического воспитания. Учебное пособие. -Краснодар, 1999, - 236 с,
- 10.«Дикорастущие лекарственные растения СССР» А.Ф. Гаммермкн. Москва, 1976

11. Казачьи войска. Хроника. Оформление Н. Саутина. Акционерное общество «Дорваль», 1992. – 480 с.
12. «Казачий календарь», составитель - Владимир Левченко, Москва.
13. «Как изменяются мальчик» Российская ассоциация планирования семьи.
14. М.А. Караулов Терское казачество в прошлом и настоящем. Владикавказ 1912 г.
15. В.Л. Кузнецова Возрастные особенности дыхания детей и подростков - М.: Медицина, 1986.-128 с, ил.
16. Казачьи традиции, обряды и календарные праздники. Автор-составитель П.С. Федосов. _ Ставрополь: РИО филиал МГОПУ имени М.А. Шолохова, 2005. 164 с.
17. Кузнецова М., Резникова А.С. Сказания о лекарственных растениях. – М.: Высш.шк., 1992. - 272с.: ил.
18. Очерки традиционной культуры казачества России /Под общ. ред. Н.И. Бондаря. — Москва - Краснодар: 2002. — 589 с.
19. «Отчизны верные сыны»// под редакцией А.И. Анохина, Москва., 2004г.
20. Омельченко И.Л. Терское казачество /СОИГИ при Совмине СОССР – Владикавказ: Ир, 1001 – 301 с.
21. Потто В. А. Два века терского казачества: 1577–1801: в 2 т. — Репринтное издание 1912 г. — СПб.: Альфарет, 2012. — Т. I. — 134 с.; Т. II. — 264 с.
22. «Российская оборонная» энциклопедический справочник, Москва., Магистр - ПРО., 2002.
23. Руководство для казачьей езды и выездки строевой казачьей лошади. 1895 г. полковник С. Флейшер
24. «Слава Тебе, Господи, что мы - казаки!» автор-составитель Б. А. Алмазов.

25. 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.
26. Учебно-методическое пособие по начальной военной подготовке.// под редакцией Ф.Е. Штыкало, Москва, «Просвещение».
27. Цараев С. Г. Лекарственные растения в ветеринарии. Россельхозиздат – Москва. 1964 – 173 стр.
28. «Что должен знать христианин» Саратов, 1997