РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
На заседании МО	Замдиректора по УР	Директор
Председатель МО Н.В. Фомина Протокол № 1 от «28» августа 2026 г.	Н.С. Елисеева	Д.В. Кнут Приказ №172 от 31.08.2026

ПРОГРАММА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГАОУ АО «КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМ. АТАМАНА И.А. БИРЮКОВА»

Составил:
Педагог дополнительного образования
Подъесаул Лепехин Алексей Владимирович

Астрахань – 2026

ГАОУ АО «Казачий кадетский корпус им. Атамана И.А. Бирюкова»

ПРОГРАММА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПРЕДМЕТ «ФЛАНКИРОВКА»

Военно-прикладная физическая подготовка «КАЗАЧИЙ СПАС» / дисциплина «ФЛАНКЕРОВКА» (2 часть)

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ: 7-8 класс
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 года

Программа Курса «Казачий спас» разработана в соответствии с Конституцией РФ; Федеральными законами «Об образовании» № 9 – ФЗ от 5 марта 2004, «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 – ФЗ от 4 декабря 2007 года, «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» № 23 – ФЗ от 2 февраля 2006 года, «О воинской обязанности и военной службе»; указами Президента РФ, Положением о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе, утвержденным постановлением Правительства РФ от 31.12.1999г. № 1441; Инструкцией об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы, утвержденной приказом Министра обороны РФ и Министра образования РФ от 03.05.2001г, № 203/1936; Типовым положением о кадетской школе, Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС.

Пояснительная записка

Военно-прикладная физическая подготовка «Казачий спас» 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.

Основной целью курса «Казачий спас» является формирование у кадет культуры здорового образа жизни, навыков владения казачьим холодным оружием.

Программа курса «Казачий спас» предусматривает изучение кадетами концептуальных основ физической культуры кадетских школ, основ физической культуры и здорового образа жизни,

Содержанием военно-прикладной физической подготовки «Казачий спас» является не только специально подобранные физические упражнения, выполняемые в необычных условиях, но и учебный материал, обеспечивающий психологическую готовность к деятельности в экстремальных ситуациях. Но одновременно вместе с ней учащиеся должны получить на занятиях навыки само регуляции, умения быть психологически готовыми к действиям в любых опасных и трудных ситуациях.

Реализация программного материала по военно-прикладной физической подготовке «Казачий спас» осуществляется на уроке, а также в процессе самостоятельных тренировочных занятий по заданию преподавателя. При этом необходимо максимально приблизить условия выполнения двигательных действий и тренировки физических качеств к реальным жизненным ситуациям, в которых изученное на занятиях будет использоваться.

Особенностями программы военно-прикладной физической подготовки «Казачий спас», как элективного курса профильной подготовки являются:

- соотнесенность с основным учебным планом общеобразовательных учебных учреждений;

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

- объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую военно-прикладную 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 кадет 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМЕСЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Занятия по курсу «Казачий спас» проводятся по расписанию в рамках учебного плана (2 часа в неделю). В процессе *теоретических знаний* осуществляется усвоение кадетами теоретических основ физической подготовки. В группу *практических занятий* входят занятия на спортивном зале, показные занятия. К *контрольным занятиям* относятся контрольные (практические) занятия и зачеты.

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

- 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, нагайками, пиками.

Оценки кадетам по предметам военно-прикладной физической подготовки «Казачий спас» выставляются в классный журнал в соответствии с требованиями, установленными для учащихся государственных образовательных учреждений дополнительного образования.

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 35 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Недельная учебная нагрузка составляет 1 час на одну группу (1 занятие 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 кадет

В результате занятий по военно-прикладной физической подготовке кадеты должны:

- выработать сознательное отношение к занятиям по физической подготовке, потребность в развитии физических качеств, постоянно повышать уровень личной физической подготовки;

Кадеты-выпускники должны:

знать:

- основные этапы становления и развития кадетских образовательных учреждений;
- правовые и морально-психологические основы военной службы, требования безопасности в различных ситуациях деятельности;
- правила личной и общественной гигиены, меры по предупреждению инфекционных заболеваний и заражений, средства индивидуальной медицинской помощи и правила оказания первой медицинской помощи;

уметь:

- выполнять требования и соблюдать меры безопасности в повседневной деятельности, на занятиях, спортивных секциях, соревнованиях в соответствии с требованиями Наставления по физической подготовке в ВС РФ;
- выполнять приемы и способы действий в экстремальных ситуациях;
- правильно и своевременно оказывать первую медицинскую помощь;
- владеть казачьим холодным оружием.

ознакомиться:

- с федеральным законодательством «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 – ФЗ от 4 декабря 2007 года;
- с первичными медицинскими знаниями, основами спортивной медицины;
- с методикой проведения занятий по военно-прикладной физической подготовке «Казачий спас» с личным составом отделения.

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 кадет 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 кадет;

- количество и содержание задач на одном занятии должны соответствовать возможностям занимающихся и его учебно-материальному 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 кадет 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 у кадет навыков выполнения упражнений. В зависимости от подготовленности кадет и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

в целом – если физическое упражнение несложное, доступно для кадет или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

по частям – если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;

по разделениям – 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 кадет 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 «Казачий спас» обеспечивается:

- четкой организацией урока (занятия) и соблюдением методики их проведения;
- высокой дисциплинированностью кадет, 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 «Казачий спас». Продолжительность урока (занятия), как правило, составляет: по гимнастике, ускоренному передвижению рукопашному бою – один час.

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 кадет и подводятся итоги урока (занятия).

Все занятия по военно-прикладной физической подготовке «Казачий спас» организуются и проводятся с учетом и при строгом соблюдении установленных возрастных нормативов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

программы "Казачий спас".

1 год обучения

Раздел	Тема	Кол-во часов
Организационное занятие	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
Устройство шашки. Строевые приемы с оружием.	Знакомство с шашкой. Типы шашек. Донская, Степовая, Кавказская, Баклановская.	2
	Устройство шашки. Устройство клинка, особенности заточки шашки.	2
	Устройство рукояти и ножен. Уход за шашкой.	2
	Этикет казачьей шашки. Извлечение из ножен. Вкладывание в ножны.	2
	Отдание воинской чести при помощи холодного оружия.	2
Основы фланкировки и джигитке.	Понятие о фланкировке и джигитке.	2
	Хват шашки для фланкировки, Хват шашки для рубки.	2
	Прием «развязка кисти». Отработка «развязки» обеими руками.	2
	Прием "восьмёрка прямая", «восьмёрка обратная».	2
	Отработка восьмёрки обеими руками.	2
	Прием крутки "восьмёрка" на разных уровнях: верхний, средний нижний.	2
	Отработка "восьмёрки" в разных уровнях обеими руками.	2
	Отработка приема «мельница» двумя руками.	2
	Отработка «крест» двумя руками	2
	Отработка приема "черт"	2
	Отработка приема "черт с прокрутом"	2
	Отработка движения с шашками вперед- назад.	2

	Отработка движения с шашками вправо - влево	2
	Соединения упражнения «крест» и «черта с прокрутом».	2
	Отработка соединения упражнения «мельница» и «черта с прокрутом».	2
	Отработка переходов снизу вверх.	2
	Отработка перехвата за спиной.	2
	Отработка кавказского перехвата	2
	Отработка подъема шашки с земли.	2
	Отработка подброса шашки.	2
	Отработка переброса шашки между собой.	2
Рубка	Отработка приемов рубки. Постановка рубящего удара.	2
	Отработка ударов по лозе. Постановка удара на лозе.	2
	Учебная рубка пластиковых бутылок. Постановка удара на бутылках 1,5 литра.	2
Нагайка	Ознакомление с видами и устройством нагаек.	2
	Отработка приемов работы с нагайкой	2
	Наработка навыков крутки нагайки	2
	Отработка комплекса фланкировки нагайкой	2
Заключение	Объединение крутки нагайки и шашки.	2
	Итого:	**70**

Программа рассчитана на 2 года обучения по 2 часа в неделю – 70 часов в учебный год на возрастную группу 7-8 классов.

1 группа (10 человек) – 7 класс,

2 группа (10 человек) – 8 класс.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Согласно включенного предмета «Фланкировка» в расписание дополнительного образования ГАОУ АО «КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМ. АТАМАНА И.А. БИРЮКОВА»

ЛИТЕРАТУРА

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон «Об обороне»
3. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе»
5.Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации М. Воениздат.
6.Яровой А.В. Казачьи боевые искусства. История, методика обучения и правила соревнований. 2010 г.
7. Яровой, А.В. Воинские традиции в культуре донских казаков: учебно-методическое пособие. – Зерноград, 2010. – 11п.л.
8. Яровой, А.В. Шермиции: история, методика обучения, правила соревнований: учебно-методическое пособие. – Ростов-на-Дону: Логос, 2011 – 8 пл.
9. Яровой, А.В. Использование компонентов казачьей традиционной культуры в воспитании подрастающего поколения (на примере традиционных казачьих игр) // Организация деятельности, учащийся молодежи в деле изучения, использования и охраны историк культурного наследия: сборник научных трудов Российской (с Международным участием) научно практической конференции 14–16 апреля 2011 года. – Ростов-на-Дону, 2011. – 0,6 пл.