

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 8 города Ельца»**

Принята:

педагогическим советом
МБОУ «СШ №8 г. Ельца»
Протокол от 27.08.2020 г. № 1

Утверждаю:

директор МБОУ «СШ №8 г. Ельца»
Е.Ю. Краюшкина
приказ от 27.08.2020 г. № 175/6

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивной направленности
"Фланкировка казачьей шашкой".**

Возраст обучающихся: 11 – 12 лет

Срок реализации: 2 года

Автор составитель:

Абумов Юрий Сергеевич

Пояснительная записка

Согласно ФГОС, одной из главных задач, которые ставит перед собой школа, является развитие духовно – нравственной личности. У школьников с 5 класса происходит формирование личности, начинается длительный процесс познания тех нравственных ценностей, которые лежат в основе любви к Родине. Мы всё чаще обращаемся к духовным ценностям прошлого, пытаемся искать пути восстановления прерванных связей времён, осознаём необходимость изучения своих национальных корней как источника нашего нравственного здоровья, силы и богатства.

История казачества является неотъемлемой частью истории нашего Отечества.

Актуальность темы в наше время обусловлена живым научным и общественным интересом к возрождению и становлению казачества как своеобразному феномену многовековой истории Российского государства. Оно издавна привлекало внимание большого числа исследователей различных отраслей знания: историков, социологов, этнографов, военных, экономистов, политиков, юристов, литераторов и общественности в нашей стране и за рубежом.

В богатейшей истории нашей Родины история казачества, один из самых интересных и менее изученных сюжетов. Само слово «казак» овеяно многими историческими легендами. О казаках написано немало. Казачью тему разрабатывали корифеи отечественной истории Н.М. Карамзин, С.М. Соловьев, В.О.Ключевский. Она вдохновляла писателей и поэтов от А.С. Пушкина и Л.Н. Толстого до М.А. Шолохова. Оценку роли казачества в истории России подчеркивает фраза Л.Н.Толстого: «Граница родила казачество, а казчество создало Россию». А между тем, как недостаточно, в сущности, мы знаем об истории казачества!

Особенно актуальной становится проблема формирования любви к Отечеству, к своей «Малой родине».

Данная программа по казачеству позволит с помощью системы инерционных техник выстроить особую культуру движения, которая позволяет держать всё тело и руку с шашкой расслабленными, фланкируя продолжительное время без признаков усталости. Научиться кодировать удар во все элементы фланкировки, используя техники особой культуры движения, позволяющие создавать и рационально расходовать силу инерции. Начать освоение техники правильного удара на скорости, при которой шашка издаёт свист, тогда любой элемент фланкировки можно будет превращать в боевой удар. Введение в систему фланкировки присутствие воображаемого противника, работу с тренажёрами и спарринг с инструкторами.

Представленная программа рассчитана на учащихся 5-7 классов. На реализацию программы отводится 3 час в неделю, всего 102 часа в год.

Занятия проводятся, в форме обучения навыкам владения викторины комплекса инерционных техник.

Главная задача, заложенная в основе искусства фланкировки казачьей шашкой, состоит в служении делу мира. По мере овладения этим искусством складывается особая культура движения, которая способствует развитию гармоничной личности.

Образовательные задачи:

- выстроить особую культуру движения;
- постановка техники правильного удара;

- техника боевой импровизации;
- освоение техники фланкировки двумя шашками.

Воспитательные задачи:

- развитие гражданских качеств, патриотического отношения к России и своему краю;
- воспитание учащихся на примере жизни и деятельности казаков, понимания ценности и значимости каждой человеческой жизни;
- сплочение нашего народа.

Развивающие задачи:

- развитие познавательного интереса, интеллектуальных и творческих способностей;
- стимулирование стремления знать как можно больше о казачестве, привитие интереса учащихся к казачеству.
- усовершенствование структуры силы инерции, позволяющие держать в расслабленном состоянии корпус и ноги, двигаться без признаков усталости, через расслабленную руку непрерывно подпрыгивать силой инерции шашку, которая в своём лёгком, но очень опасном для врага полёте нарисует изысканную каллиграфию боевой фланкировки.

Практическая польза.

Вместе с тем, практическая польза от фланкировки шашкой, безусловно, есть. Кручение шашки является неплохим упражнением для развития гибкости суставов, укрепления необходимых для фехтования мышц и выработки того, что называется "чувством оружия". Однако более простые и, самое главное, более эффективные с точки зрения всего вышеперечисленного упражнения уже давно разработаны в фехтовании и носят весьма говорящее название "мулинеты" ("мельницы").

Более того, мулинеты служили не только для обучения фехтованию, но и использовались как элементы защиты или атаки, однако были достаточно просты, представляя собой фактически круги, не требовали ослабления хвата и всегда выполнялись с лезвием клинка, поставленным в плоскость удара.

Таким образом, единственной и уникальной пользой от фланкировки можно считать зрелищность действия, которое заставляет открывать рот зрителей и позволяет гордиться собой исполнителям. Впрочем, следует отметить, что непрерывно выполняемые мулинеты и рубка предметов выглядят как минимум не менее впечатляющее.

Основные методы обучения, применяемые на занятиях программы «Школа фланкировки»:

- устное изложение учебного материала (объяснение, рассказ, лекция, консультация);
- обсуждение изучаемого материала (беседа, групповые и семинарские занятия);
- показ (демонстрация);

- тренировка (упражнения);
- практическая и самостоятельная работа.

Руководитель занятий самостоятелен в выборе метода обучения.

Все занятия должны быть обеспечены необходимым количеством наглядных пособий, спортивным инвентарём и имуществом, в том числе шашками, муляжами шашек, нагайками, пиками.

Требования к уровню подготовки учащихся

После изучения программы (курса) учащиеся должны знать и уметь:

- тактико-технические характеристики традиционных холодного оружия;
- дисциплину казачьих боевых искусств;
- меры безопасности при обращении с холодным оружием;
- основные виды приёмов с традиционным казачьим оружием;
- выполнять основные упражнения с традиционными видами холодного;
- оружия фланкировать одной и двумя шашками (нагайками).

2. Учебно-тематический план
Первый год обучения (5-й класс)
(102 часа из расчёта 3 час в неделю)

№п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теоретические	Практические
РАЗДЕЛ I				
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	3	3	
2	Православие и казачество	3	3	
3	Казак-патриот	3	3	
4	Традиционная культура казаков	3	3	
5	История казачьей шашки.	3	3	
РАЗДЕЛ II				
6	Виды стоек.	3	1	2
7	Развязка кисти – упражнение служащее подготовкой и разминкой кистевого и локтевого сустава руки, перед фланкировкой шашкой.	3	1	2
8	Прокруты в разных направлениях.	3	1	2
9	Закрепление пройденного курса.	3		3
10	Фигуры фланкировки одной шашкой.	3		3
11	Восьмерки – простое движение клинка по восьмиобразной амплитуде.	3		3
12	Восьмерка прямая. Отработка элемента	3		3
13	Восьмерка обратная. Отработка элемента	3		3
14	Вертикальная восьмерка. Отработка элемента	3		3
15	Вертикальная восьмерка обратная. Отработка элемента	3		3
16	Восьмерка за спину. Отработка элемента	3		3
17	«Черт» – движение клинка по восьмерке вокруг правого бока (боковая восьмерка). Отработка элемента	3		3
18	Черт с прокрутом – совмещение фигуры. Отработка элемента	3		3
19	Черт с обратным прокрутом.	3	1	2
20	Черт с двойным прокрутом.	3	1	2
21	Обратная восьмерка и черт с прокрутом.	3		3
22	Черт с прокрутом и вертикальная восьмерка.	3		3

23	Обратная восьмерка и черт с прокрутом.	3		3
24	Крутка с горизонтальным ударом налево.	3		3
25	Крутка с горизонтальным ударом направо.	3		3
26	Закрепление пройденного курса.	3		3
27	Элемент «Кольцо» Отработка элемента	3		3
28	Отработка элемента «Восьмерка». Совершенствование элемента	3		3
28	Элемент «Девятка» .Отработка элемента	3		3
30	Элемент «Дюжина». Отработка элемента	3		3
31	Восьмерка синхронная .Отработка элемента	3		3
32	Асинхронная восьмерка (бабочка). Отработка элемента	3		3
33	Асинхронная восьмерка (бабочка) 1-2 крыла. Отработка элемента	3		3
РАЗДЕЛ III				
10	Подведение итогов, подготовка и проведение массовых воспитательных мероприятий	3	1	2
Итого		102	21	81

Второй год обучения (6-й класс)
(102 часа из расчёта 3 час в неделю)

№п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теоретические	Практические
	РАЗДЕЛ I			
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	3	3	
2	Закрепление пройденного курса.	3		3
	РАЗДЕЛ II			
3	Фигуры фланкировки двумя шашками	3	1	2
4	Рубка с оттяжкой по очереди. Отработка элемента	3	3	3
5	Горизонтальные удары с оттяжкой. Отработка элемента	3		3
6	Мельница простая. Отработка элемента Отработка элемента	3		3
7	Мельница обратная. Отработка элемента Отработка элемента	3		3
8	С горизонтальным на лево и на право.	3		3

	Отработка элемента			
9	С двумя вертикальными восьмерками. Отработка элемента	3		3
10	С двумя обратными восьмерками. Отработка элемента	3		3
11	Закрепление пройденного курса.	3		3
12	Перехваты шашки. Отработка элемента	3		3
13	Перехват с прокрутом с обуха. Отработка элемента	3		3
14	Перехват с круткой за спиной. Отработка элемента	3		3
15	Перехват с круткой за спиной. Отработка элемента	3		3
16	Перехват за спиной под локоть. Отработка элемента	3		3
17	Перехват через кисть одной рукой. Отработка элемента	3		3
18	Перехват через кисть с руки на руку. Отработка элемента	3		3
19	Гашник (простой перехват за спиной). Отработка элемента	3		3
20	Гашник с узлом (сложный перехват). Отработка элемента	3		3
21	Прокрутка с локтя. Отработка элемента	3		3
22	Прокрутка со спины. Отработка элемента	3		3
23	Прокрутка с ноги. Отработка элемента	3		3
24	Подбросы шашки (простой). Отработка элемента	3		3
25	Подбросы шашки (с тройным оборотом). Отработка элемента	3		3
26	Подбросы шашки (с тройным оборотом). Отработка элемента	3		3
27	Подбросы шашки (с двойным оборотом). Отработка элемента	3		3
28	Подбросы шашки (обратный).	3		3
29	Подбросы шашки (с оборотом). Отработка элемента	3		3
30	Подбросы шашки (перед собой). Отработка элемента	3		3
31	Подбросы шашки (с прокрутами). Отработка элемента	3		3
32	Закрепление пройденного курса.	3		3
РАЗДЕЛ III				

33	Подведение итогов	3	1	3
34	Подготовка и проведение массовых воспитательных мероприятий	3	1	3
	Итого	102	9	93

3. Содержание программы

5-й класс (102 ч)

Вводное занятие. Инструктаж.

РАЗДЕЛ I

Кто такие казаки? Зарождение и становление казачества. Православная вера – основа казачьей семьи. Нравственные качества – основа патриотизма казака. Казачья честь. Юные казаки – будущие защитники родной земли

РАЗДЕЛ II

Привлечение учащихся к традиционным казачьим видам боевых искусств, освоению навыков владения шашкой. Знакомство с шашкой, умение владеть и применять казачью шашку. Овладение разными приемами фланкировки.

РАЗДЕЛ III

Подведение итогов. Подготовка и проведение массовых воспитательных мероприятий

6-й класс (102 ч)

РАЗДЕЛ I

Повторение пройденного, краткое знакомство с программой на учебный год.

РАЗДЕЛ II

Тактико-технические характеристики традиционных холодного оружия. Дисциплина казачьих боевых искусств. Меры безопасности при обращении с холодным оружием. Основные виды приёмов с традиционным казачьим оружием. Выполнение основных упражнений с традиционными видами холодного оружия. Фланкировка одной и двумя шашками

РАЗДЕЛ III

Подведение итогов. Подготовка и проведение массовых воспитательных мероприятий

4. Предполагаемые результаты реализации программы

В результате освоения предметного содержания курса у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (личностных, познавательных, регулятивных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов».

Личностные УУД

У ученика будут сформированы:

1. Внутренняя позиция на уровне положительного отношения к истории Родины.
2. Устойчивый учебно-познавательный интерес к новым общим способам решения задач;
3. Адекватного понимания причин успешности/неуспешности деятельности

Регулятивные УУД:

1. Определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно.
2. Планировать свои действия .
3. Обнаруживать и формулировать нравственную проблему.
4. Высказывать свою версию разрешения проблемы.
5. Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные УУД:

1. Осуществлять поиск необходимой информации.
2. Перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы.
3. Записывать и фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ.
4. Строить логическое рассуждение.

Коммуникативные УУД:

1. Оформлять свою мысль в устной и письменной речи (в форме монолога или диалога).
2. Слушать и понимать речь других людей.
3. Формулировать собственное мнение и позицию.
4. Договариваться и приходить к общему мнению.

Ценностные ориентиры содержания курса:

- патриотизм – любовь к своей малой Родине , своему народу, к России.
- гражданственность – закон и порядок.
- семья – любовь и верность, здоровье, уважение к родителям, забота о старших и младших.
- труд и творчество – уважение к труду.

Базовые ценности должны лежать в основе уклада школьной жизни, определять урочную, внеурочную и внешкольную деятельность детей.

5. Формы и виды контроля

№	Разделы	Виды	Формы контроля	Что контролируем
1.	История и развитие спортивного единоборства "Фланкировка";	Вводный, текущий, итоговый	Взаимоконтроль и самоконтроль	<ul style="list-style-type: none"> - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; - правила проведения соревнований; - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной подготовки; - требования техники безопасности при проведении тренировочных
2.	В области общей и специальной физической подготовке, умения, навыки и практику: области общей и специальной физической	Вводный, текущий, итоговый	Взаимоконтроль и самоконтроль	<ul style="list-style-type: none"> - овладением основами техники и тактики по фланкировке; - приобретением соревновательного опыта и участием в спортивных соревнованиях по фланкировке; - освоением тренировочных и соревновательных нагрузок; - выполнением требований, норм и условий их выполнения.
2	В области технико-тактической и психологической подготовки: - освоение основ технических и тактических действий по фланкировке;	Вводный, текущий, итоговый	Взаимоконтроль и самоконтроль	<ul style="list-style-type: none"> - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника; - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников; - умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающихся; - умение концентрировать внимание в ходе поединка.

6. Методические рекомендации

Принципы построения программы:

1. Принцип возрастания сложности (от простого к сложному).
2. Принцип учёта эмоциональной сложности (создание благоприятного эмоционального фона, формирование положительных эмоций).
3. Принцип учёта объёма и степени разнообразия материала (переход к новому объёму материала на основе сформированности какого либо умения, разнообразия и увеличения материала поэтапно).
4. Принцип интеграции и дифференциации обучения.

Основные методы обучения:

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.

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

- 1 Адамович Г.Э. Владение холодным оружием. Казачьи техники : учебное пособие / Г.Э. Адамович, Р.И. Федин; Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2005 – 98 с
- 2 Бачевский В. И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан: Учебно-методическое пособие по разделу «Основы военной службы». – М.: ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001 – 186 с.
- 3 Беспятова Н. К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Н. К. Беспятова, Д. Е. Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2006 – 192 с.
- 4 Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006 – 2010 годы».
- 5 Конституция Российской Федерации.
- 6 Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе»
- 7 Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации М. Воен.издат.
- 8 Яровой А.В. «Казачьи боевые искусства. История, методика обучения и правила соревнований» 2010 г.
- 9 Яровой А.В. «Воинские традиции в культуре донских казаков», учебно-методическое пособие. – Зерноград, 2010 – 11 п.л.
- 10 Яровой А.В. «Шермиции: история, методика обучения, правила соревнований.» учебно-методическое пособие. – Ростов-на-Дону: Логос, 2011 – 8 п.л.
- 11 Яровой А.В. Использование компонентов казачьей традиционной культуры в

воспитании подрастающего поколения (на примере традиционных казачьих игр)
// Организация деятельности молодежи в деле изучения научно-практической
конференции 14–16 апреля 2011 года. – Ростов-на-Дону, 2011 – 0,6 п.л.