

Краснодарский край, Лабинский район, хутор Сладкий  
(территориальный административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 32 хутора Сладкого муниципального  
образования Лабинский район  
(полное наименование образовательного учреждения)

**УТВЕРЖДЕНО:**

решением педагогического совета  
от «31» августа 2020 года протокол №1  
Председатель   
Ю.А. Коркозенко  
подпись руководителя ОУ



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По занятию внеурочной деятельности «Линейцы»  
(указать предмет, курс)

Уровень образования (класс) основное общее образование  
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 136

Учитель Кучеров Владимир Анатольевич

Программа разработана на основе основной образовательной программы основного общего образования МОБУ СОШ № 32 хутора Сладкого, утверждённой решением педагогического совета, протокол № 1 от 31.08.2020 года, в соответствии с примерной основной образовательной программой основного общего образования (протокол от 08.04.2015 №1/15, в редакции протокола №3/15 от 28.10.2015г.)

В соответствии с ФГОС основного общего образования

## **Содержание программы**

### **1 год обучения**

#### **Тема 1. История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков. (2 часа)**

Особенности физического воспитания казаков. Специфические бытовые и военно-прикладные средства физического воспитания казаков. Взаимосвязь духовно-нравственного и двигательного аспектов в физическом воспитании казаков. Цели и задачи традиционного физического воспитания казаков.

#### **Тема 2. Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебно-материальная база. (1 час).**

Традиционное снаряжение кубанских казаков: экипировка казака и верховой лошади. Их военно-прикладное назначение. Эволюция огнестрельного оружия казаков. Оснащение тира. Оснащение для прикладной гребли.

#### **Тема 3. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты. (14 часов)**

Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств. Игры с преимущественным проявлением ловкости. Игры с преимущественным проявлением быстроты.

Обучение массовым спортивным играм («стенка на стенку», «сцеплялка-свалка» и др.), основные правила взаимодействия в команде и общем строю, навыки взаимостраховки.

Игры с коновязью (коновязь высотой по пояс взрослому); ходьба и бег по коновязи.

Игры со жгутом, палкой и ножом: «обыкновенный жгут», «жгутчик без жгута», «царь», «пицца», «палка», «пласт», «пан», «игра с ножом», «царство», «вал» и др.

#### **Тема 4. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение. (10 часов)**

Преодоление полосы из 6-8 различных препятствий за исключением широких и высоких. Преодоление препятствий с помощью подручных средств. Ускоренное передвижение. Переползание на четвереньках, на получетвереньках, боком, по-пластунски до 30-60 м. Ускоренная ходьба. Чередование ходьбы и бега.

#### **Тема 5. Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия. Метание ручной гранаты. (9 часов)**

Обучение технике метания ручной гранаты. Метание гранаты из окопа, на открытом пространстве, пересеченной местности, гористой местности, в лесу. Соревнования по метанию ручной гранаты.

#### **Тема 6. Строевая подготовка. (17 часов).**

Изучение строевых приемов и действий. Изучение и отработка подготовительных упражнений к строевому шагу: движение по квадрату с разделением строевого шага на фазы. Постановка и выработка правильной траектории движения руки: отмашка, положение и действие правой и левой руки казака во время караульной службы и ношение уставной казачьей одежды. Отработка строевого шага с разделением учащихся на группы по 4-6 человек. Подготовительные упражнения для освоения церемониального шага. Действия почетного караула при постановке караульных у культурных объектов и исторических памятников.

#### **Тема 7. Казачья туристская подготовка. (11 часов).**

Планирование горного похода (измерение общего расстояния; измерение каждого отрезка пути от поворота к повороту; определение основного азимута от пункта А до пункта Б, а также для каждого отрезка в градусах или делениях угломера). Переправы: «таджикская стенка», «кольцо», переправа со страховкой, вплавь, по перилам, по бревну, навесная переправа. Практические занятия и туристические походы. Тактика сложного горного похода.

#### **Тема 8. Традиционные представления кубанских казаков о здоровье. Народный календарь и цикличность жизни. (2 часа)**

Войсковые праздники кубанских казаков. День благоверного князя Святого Александра Невского. Святая Екатерина - покровительница Екатеринодара. Связь и значение войсковых праздников с духовным здоровьем казака.

#### **Тема 9. Первая медицинская помощь (3 часа).**

Основы ПМП при открытых травмах. Характеристика открытых повреждений. ПМП при открытых повреждениях острыми орудиями, при огнестрельных ранениях, при микротравмах. Основы ПМП при закрытых травмах. ПМП при закрытых повреждениях, при растяжениях и разрывах связок и мышц, при вывихах в суставах.

#### **Тема 16. Закаливание (3 часа).**

Традиционные представления казаков о пользе и оздоровительных свойствах колодезной воды. Купели. Святые источники. Крещенское купание.

## **2 год обучения 34 часа**

### **Тема 1. История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков. (2 часа)**

Формы, методы и средства физического воспитания казаков на Кубани. Военно-прикладная подготовка казаков. Беговые дисциплины, плавание, удержание на воде, использование средств парусного и гребного спорта в физическом воспитании казаков. Значение владения холодным оружием в физическом воспитании казаков: от фехтования до метания в цель. Стрельба в физическом воспитании казаков. Единоборства и рукопашный бой в физическом воспитании казаков. Верховая езда: уход за лошадьми, техника езды, джигитовка в физическом воспитании казаков. Досуговые мероприятия и система выживания в физическом воспитании казаков.

### **Тема 2. Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. (2 часа).**

Современные форма, снаряжение и оружие кубанских казаков и их профессионально-прикладное назначение. Холодное оружие: пика казачья. Оснащение для прикладного плавания.

### **Тема 3. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты. (14 часов).**

Игры в содержании традиционной культуры кубанских казаков, их место и роль в формировании основных физических и духовных качеств. Применение игр для военно-патриотического воспитания казачьей молодежи. Игры с элементами строевых действий, рукопашного боя.

Игры с преимущественным проявлением силы и ловкости.

Чехарда без опоры на спину. Игры: «Три бабки», «Городки», «Город», «На гурт», «Переездной конь», «Переезд», «Тучи», «Котлы», «Ярки», «Высокий дуб», «Зевака», «Пятнашки» и др.

Возня-борьба: только за руки, только за шею, только за пояса.

### **Тема 4. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение. (10 часов).**

Марш-броски 2-3 км. Быстрый бег по прямой. Бег по кругу 60-120 м. Бег по слабопересеченной и умеренно пересеченной местности средней интенсивности 2-3 км. Передвижение в гору, с горы (умеренно крутой спуск/подъем). Ускоренное передвижение по травяному грунту, пашне до 1500 м. Ускоренное передвижение по мягкому грунту: песку, снегу, до 1000 м.

### **Тема 5. Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручной гранаты (10 часов).**

Освоение техники стрельбы из пневматической винтовки «стоя». Основы теории пулевой стрельбы. Зависимость траектории полета пули от метеорологических условий - ветра, температуры. Расчет поправок, вносимых в прицел.

#### **Тема 6. Конь в жизни казака. Основы джигитовки. (2 часа)**

Традиции в воспитании мальчика-казака и боевого коня. Служба казака и коня. Участие казака и коня в военных действиях. Понятие и виды джигитовки.

#### **Тема 7. Строевая подготовка. (18 часов)**

Отработка элементов перестроений из одной шеренги в две и более. Отработка строевого шага. Выход из строя и подход к старшему. Казачье приветствие и ответ на приветствие начальника. Изучение и отработка постановки караула, элементов взаимодействия караульных, синхронного подъема и спуска по ступеням. Церемониальный шаг в различном темпе и его практическое назначение, действия руки при движении церемониальным шагом.

#### **Тема 8. Казачья туристская подготовка (12 часов).**

Определение высоты подъемов и спусков, крутизны склонов; изучение условных знаков карты; расчет времени движения. Движение группы в различных природных условиях и местностях. Тактика и техника передвижения по снежным и фирновым склонам. Правила и организация привалов и ночлегов в высокогорье. Использование альпенштока, палки и др. подручных средств при преодолении крутых подъемов и спусков.

#### **Тема 9. Народный календарь и цикличность жизни (2 часа).**

Родильно-крестильный обряд. Проводы на службу. Свадебный обряд. Похоронно-поминальный обряд. Связь и значение обрядов жизненного цикла кубанских казаков с духовным здоровьем.

### **3 год обучения**

#### **Тема 1. История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков. (2 часа)**

Система физического воспитания детей и подростков кубанского казачества. Физическое воспитание в казачьих школах. Физическое воспитание в быту. Физическое воспитание в казачьих юнкерских училищах.

#### **Тема 2. Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. (2 часа)**

Холодное оружие кубанских казаков: кинжал, нож. Современные и традиционные тренажеры кубанских казаков. Полоса препятствий. Оснащение лагерных сборов и походов.

### **Тема 3. Казачьи звания, чины и погоны. (2 часа)**

Служебная лестница. От низшего к высшему.

### **Тема 4. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты. (14 часов)**

Формирование военно-прикладных навыков и умений у казачьей молодежи игровыми средствами. Духовно-нравственное и физическое воспитание казачьей молодежи на основе народных казачьих игр и состязаний. Развитие чувства патриотизма при занятии казачьими играми. Морально-нравственные аспекты использования народных казачьих игр.

Игры с нагайкой и шашкой, кинжалом: вращения по разным траекториям, переходы с траектории на траекторию, перехваты из руки в руку, перекидки, сбивание предметов, сочетание с пляской. Рубка струи, лозы и т. д. Игры творческие и обусловленные правилами. Изучение и отработка приемов тактики в народной забаве «Стенка на стенку».

### **Тема 5. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение. (10 часов)**

Ускоренное передвижение по скользкому грунту медленным бегом. Ускоренное передвижение по узкой опоре медленным бегом. Бег с изменением направления: змейкой, зигзагом, пригнувшись. Бег с переноской груза до 5-8 кг. Бег по слабопересеченной местности со средней и высокой скоростью 100-200 м. Бег по умеренно пересеченной местности со средней и высокой скоростью до 300-600 м. Проведение соревнований по казачьей легкоатлетической подготовке.

### **Тема 6. Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручной гранаты (8 часов).**

Освоение техники стрельбы из пневматической винтовки «с колена». Стрельба в усложненных условиях после кувырков, нырков, перекатов и прыжков. Комбинированная эстафета со стрельбой и метанием гранаты.

### **Тема 7. Строевая подготовка (18 часов).**

Совершенствование строевого, церемониального и походного шага. Обучение движению торжественным маршем, в том числе под музыкальный аккомпанемент. Строевые приемы с шашкой. Выполнение команд шашкой: «на караул», отдача казачьего приветствия, действия при постановке и снятии караула. Действия шашкой при движении церемониальным, строевым шагом и

торжественным маршем. Положение Боевого Знамени в строю. Порядок внесения и вынесения Боевого Знамени.

### **Тема 8. Казачья туристская подготовка (10 часов).**

Закрепление и совершенствование ранее полученных знаний, умений и навыков, их практическое применение в походах и в период проведения туристических лагерей и слетов. Движение группы на маршруте. Привалы и ночлеги, организация бивуака на снегу. Ночевка в экстремальных условиях. Баня в походах: выбор места, материалов для обустройства бани, подбор лечебных трав, изготовление веников. Топонимика и углубленная работа с картами.

### **Тема 9. Традиционные представления кубанских казаков о здоровье. Народный календарь и цикличность жизни (2 часа).**

Поминальные дни. Дмитриева неделя. Радуница (провода). Родительские субботы. Войсковые поминовения. Троицкие поминовения. Шалоховские поминовения. Участие в поминовениях. Связь и значение праздников с духовным здоровьем казака.

### **Тема 16. Первая медицинская помощь (2 часа)**

Основы ПМП при травмах головы, шеи, позвоночника. Характеристика травматических повреждений головы, шеи, позвоночника. ПМП при черепно-мозговой травме, переломах костей свода и основания черепа, позвоночника, травматических повреждениях челюстно-лицевой области.

Основы ПМП при травмах грудной клетки, живота и таза. ПМП при травматических повреждениях грудной клетки, живота, области таза.

### **Тема 17. Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков (2 часа).**

Оздоровительные гимнастики кубанских казаков: казачья разминка «джигитовка». Гимнастика «Благодать». Казачьи народные песни как дыхательная гимнастика.

## Тематическое планирование

### 1-й год обучения

№ п./п.	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков.	2	2	
2.	Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебно-материальная база.	1	1	
3.	Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты.	14	4	10
4.	Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение.	10	2	8
5.	Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия. Метание ручной гранаты.	9	2	7
6.	Строевая подготовка.	17	5	12
7.	Казачья туристская подготовка.	11	3	8
8.	Традиционные представления кубанских казаков о здоровье. Народный календарь и цикличность жизни.	2	2	
9.	Первая медицинская помощь.	3	1	2
10.	Закаливание.	3	3	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>72</b>	<b>25</b>	<b>47</b>



## 2-й год обучения

№ п./п.	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков.	2	2	
2.	Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков.	2	2	
3.	Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты.	14	4	10
4.	Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение.	10	2	8
5.	Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия. Метание ручной гранаты.	10	6	4
6.	Конь в жизни казака. Основы джигитовки.	2	2	
7.	Строевая подготовка.	18	6	12
8.	Казачья туристская подготовка.	12	4	8
9.	Народный календарь и цикличность жизни казаков.	2	2	
ВСЕГО:		72	30	42

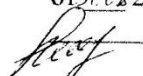
### 3-й год обучения

№ п./п.	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков.	2	2	
2.	Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков.	2	2	
3.	Казачьи звания, чины и погоны.	2	2	
4.	Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты.	14	4	10
5.	Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение.	10	2	8
6.	Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия. Метание ручной гранаты.	8	2	6
7.	Строевая подготовка.	18	4	14
8.	Казачья туристская подготовка.	10	8	2
9.	Традиционные представления кубанских казаков о здоровье. Народный календарь и цикличность жизни.	2	2	
10.	Первая медицинская помощь.	2	1	1
11.	Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков.	2	2	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>72</b>	<b>31</b>	<b>41</b>

СОГЛАСОВАНО


Протокол заседания методического объединения учителей естественно-научного цикла МОБУ СОШ №32

от 31.08.2020 года № 1

 /Л. А. Пидлых/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 О.Н. Ряднова/

подпись ФИО  
31.08 2020 года