

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ДЕТСКИЙ МОРСКОЙ ЦЕНТР
ИМЕНИ АДМИРАЛА ФЕДОРА ФЕДОРОВИЧА УШАКОВА»

Принята на заседании
Педагогического совета МБОУ ДО ДМЦ
от 10.01.2025 года
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДМЦ
_____ Д. Е. Торшина
Приказ № 17/1 от 14.01.2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Традиции казаков. Лето»**

<u>Направленность</u>	<u>Социально-гуманитарная</u>
<u>Уровень</u>	<u>ознакомительный</u>
<u>Возраст обучающихся</u>	<u>7 – 17 лет</u>
<u>Срок реализации (общее количество часов)</u>	<u>летний период, 24 часа</u>
<u>Состав группы:</u>	<u>до 15 человек</u>
<u>Форма обучения:</u>	<u>очная</u>
<u>Вид программы:</u>	<u>модифицированная</u>
<u>Программа реализуется на бюджетной основе</u>	
<u>ID-номер Программы в Навигаторе:</u>	<u>75359</u>

Автор-составитель:
Бабенко Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

Краснодар
2025

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Традиции казаков. Лето» имеет социально-гуманитарную направленность. Предназначена для обучения детей среднего школьного возраста в области патриотического воспитания. Программа является неотъемлемой частью образовательной программы МБОУ ДО ДМЦ г. Краснодара и рассчитана на реализацию в течение 6 недель обучения.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

Новизна программы заключается в том, что обучающиеся знакомятся с традициями и историей Кубанских казаков в предметно-практической плоскости, с применением деятельностного подхода в образовательном процессе.

Актуальность программы

Современные казаки, в ходе выполнения своего долга по защите Отечества и несения службы опираются на ценности предшествующих поколений, сформировавших дух казачества, в том числе, на основе погружения в героическую историю и прикладную подготовку на основе казачьих традиций.

Актуальность программы заключается в необходимости продолжения этой традиции, ознакомлении подрастающего поколения с основными, исторически сложившимися способами подготовки казаков, восстановлении и поддержании преемственности поколений.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена сочетанием форм и методов теоретической и практической подготовки в целях формирования у учащихся устойчивой ориентации, базовых знаний и навыков, в области истории и традиций казачества.

Отличительная особенность данной программы

заключается в использовании историко-культурных традиций, средств подготовки и воспитания подрастающего поколения казаков.

Адресат программы: обучение по программе осуществляется с детьми в возрасте 7 – 17 лет, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (в том числе и с детьми ОВЗ, талантливыми детьми, детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации), с разным уровнем интеллектуального развития, имеющими разную социальную принадлежность, пол и национальность и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Наполняемость группы: до 15 человек.

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Обучающие в течение учебного года могут быть зачислены в любое время года при наличии свободных мест успешно прошедшие диагностику стартовых возможностей.

Уровни программы, объем и сроки реализации

Уровень освоения программы ознакомительный,

Запланированное количество часов для реализации программы – 24 часа.

Срок реализации программы – летний период.

Формы обучения

Формы обучения: очная, очно-заочная, очно-дистанционная, дистанционная («допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» ФЗ № 273, г.2, ст.17, п.4). Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «*Традиции казаков. Лето*» реализуется на основе очной формы обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в

образовательном процессе. Программа может быть реализована также в сетевой и комбинированной формах при наличии необходимых условий.

Режим занятий:

Общее количество часов – 24 часа.

Количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий для детей 7-17 лет не более 40 минут.

Между занятиями предусмотрен перерыв 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся в группах учащихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный. Занятия групповые. Виды занятий по программе: практические и семинарские занятия, мастер-классы, тренинги, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы.

В процессе реализации программы педагог имеет право изменять календарный учебный график в соответствии с индивидуальным учебным планом, составленным для каждой конкретной группы, для каждого конкретного ребенка (Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196).

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Приобщение обучающихся к ценностям традиционной культуры Кубанского казачества, пробуждение «исторической памяти», через изучение исторически сложившихся форм, средств и методов духовного, патриотического, физического воспитания казаков.

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомление с историей Кубанского казачьего войска его деятельностью в современное время;
- ознакомление учащихся с традициями воспитания и подготовки казака,

элементами материальной культуры, особенностями календарного цикла;

- формирование представлений о развитии физических качеств на основе казачьих игр, забав, танцев;

- формирование двигательных навыков и развитие координации движения на основе упражнений фланкировки шашкой.

Личностные:

- повышение уровня физической подготовленности;

- формирование начальных прикладных двигательных умений и навыков, на основе историко-культурных традиций казачества;

- формирование коммуникативных навыков, обеспечивающих совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение.

Метапредметные:

- создание в объединении атмосферы сотрудничества и взаимопомощи, доброго отношения к товарищам, уважительного отношения к семье;

- развитие у обучающихся *понимания и интереса* к традициям кубанского казачества.

Содержание программы

Содержание программы, реализуемое в течение одного года обучения рассчитано на 24 часа и отражено в учебном плане, его содержании.

Учебный план программы

№	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Кубанские казаки в Великой Отечественной войне 1941-1945 года. Казачьи праздники и памятные даты	8	8	0	Тестирование
3	Как растили и готовили казака.	4	2	2	Тестирование

	Казачьи игры и забавы (КВБ, и другие)				ние. Практикум
4	Приемы самозащиты казаков	2	0	2	Практикум
5	Основы владения традиционным казачьим оружием (имитаторы шашки, нагайки, кинжала)	6	0	6	Практикум
6	Основы походной (туристической) подготовки	2	1	1	Практикум
	Итого:	24	12	12	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие

Ознакомление с Программой, техникой безопасности, режимом и формами занятий, содержание контрольного тестирования. Приветствие, построение, молитва.

Тема 2. Кубанские казаки в Великой Отечественной войне 1941-1945 года. Казачьи праздники и памятные даты

Кубанские казаки в годы Великой Отечественной войны. Герои Советского Союза - казаки.

Кубанские казаки на Парадах Победы 24 июня 1945 года и 9 мая 2025 года.

Праздники календарного года. От Рождества до Рождества.

Казачьи поминовения. Казуальные праздники: рождение, крещение, проводы на службу, свадьба.

Тема 3. Как растили и готовили казака. Казачьи игры и забавы (КВБ, и другие)

Воспитание мальчика и девочки в казачьей семье. Возрастные инициации. Казачьи заповеди и правила поведения. Казачий фольклор: пословицы, поговорки, «былички», песни.

Здоровье по казачьи: закалка, режим, питание, сила духа. Казачьи

средства прикладной воинской подготовки.

Казачьи игры: «свалить с места», «ладошки», «вытолкни из круга», «перестрелка», «перетяжки сидя».

Казачья верховая борьба (КВБ). Игры «сорвать папаху» и «свалить с коня».

Тема 4. Приемы самозащиты казаков.

Техника «Здороваться». Освобождение от захватов.

Тема 5. Основы владения традиционным казачьим оружием (имитаторы шашки, нагайки, кинжала).

Знакомство с техникой нагайки.

Знакомство с техникой шашки.

Знакомство с техникой кинжала.

Тема 6. Основы походной (туристической) подготовки.

Подбор походной экипировки. Выбор места для бивуака и обеспечение в нем. Правила поведения и безопасность в походах. Занятия на месте стоянки.

Планируемые результаты

Образовательные (предметные) результаты:

Учащиеся ознакомятся с историей Кубанского казачьего войска, его деятельностью в современное время.

Учащихся ознакомятся с традициями воспитания и подготовки казака, элементами материальной культуры, особенностями календарного цикла;

У учащихся сформируется представление о развитии физических качеств на основе казачьих игр.

По окончании программы у учащихся возникнет интерес к традициям, истории и культуре казачества.

Личностные результаты:

Учащиеся повысят уровень личной физической подготовленности.

Учащиеся повысят уровень личной двигательной подготовленности.

Учащиеся повысят личный уровень сформированности коммуникативных навыков.

Метапредметные результаты:

Повысится осознанность и потребность к сотрудничеству, взаимопомощи, уважительного отношения к семье, традициям и истории общества.

Возникнет потребность к пониманию и дальнейшему изучению традиций кубанского казачества.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

Календарный учебный график

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1. Вводное занятие (2 часа)						
1		Ознакомление с программой, техникой безопасности, режимом и формами занятий	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа	
2. Кубанские казаки в годы Великой Отечественной войны (8 часов)						
2		Кубанские казаки в годы Великой Отечественной войны. Герои Советского Союза - казаки.	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование	
3		Кубанские казаки на Парадах Победы 24 июня 1945 года и 9 мая 2025 года.	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование	
4		Праздники календарного года. От Рождества до Рождества	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование	
5		Казачьи поминовения. Казуальные праздники: рождение, крещение, проводы на службу, свадьба.	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование	
3. Как растили и готовили казака. Казачьи игры и забавы (КВБ, и другие) (4 часа)						
6		Воспитание мальчика и девочки в казачьей семье. Возрастные инициации. Казачьи заповеди и правила поведения. Казачий фольклор: пословицы, поговорки, «былички», песни. Здоровье по казачьи: закалка, режим, питание, сила духа. Казачьи средства прикладной воинской подготовки.	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование	
7		Казачьи игры: «свалить с места», «ладошки», «вытолкни из круга»,	2	Учебно-тренировочное	тестирование	

		«перестрелка», «перетяжки сидя». Казачья верховая борьба (КВБ). Игры «сорвать папаху» и «свалить с коня». Приемы и игры с шашкой.		занятие		
4. Тема 4. Приемы самозащиты казака (4 часа)						
8		Техника «здороваться». Освобождение от захватов.	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование	
5. Основы владения традиционным казачьим оружием (имитаторы шашки, нагайки, кинжала) (6 часов)						
9		Знакомство с техникой нагайки	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование	
10		Знакомство с техникой шашки	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование	
11		Знакомство с техникой кинжала	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование	
6. Туристическая подготовка. (2 часа)						
12		Подбор походной экипировки. Выбор места для бивуака и обеспечение в нем. Правила поведения и безопасность в походах. Занятия на месте стоянки.	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа	
		Итого, часов по плану:	24			

2.2 Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение - освоение программы «Традиции казаков. Лето» требует наличия учебного кабинета. Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и быть оснащено оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью, необходимой для организации занятий, и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Перечень оборудования, необходимых для реализации программы:

- специальные учебные тренажеры: нагайка, пластиковые или деревянные имитаторы казачьих шашек и кинжала, гимнастические маты;
- казачья форма (по возможности);
- специальная литература.

В кабинете должно быть мультимедийное оборудование, компьютер, сеть Интернет, посредством которых участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по учебной дисциплине.

Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

- <https://rmc23.ru/> Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края;
- <https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края;
- <http://knmc.kubannet.ru/> Краснодарский НМЦ;
- <http://dopedu.ru/> Информационно-методический портал системы дополнительного образования;
- <http://mosmetod.ru/> Московский городской методический центр
- <http://www.dop-obrazovanie.com/> сайт о дополнительном внешкольном образовании;

- <http://www.slavakubani.ru/> сайт Кубанского казачьего войска.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющей профессиональное высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (Профессиональный стандарт № 513).

2.3 Формы аттестации

Таблица 1

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальная или входная диагностика		
По факту зачисления в объединение	для определения уровня здоровья, физической подготовленности и сформированности двигательных умений и навыков, мотивации к занятиям, социально-психологической комфортности	Беседа, опрос, тестирование.
Текущий контроль		
В течение всего учебного периода	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и	Беседа, опрос, тестирование.

	средств обучения.	
Промежуточная (итоговая) диагностика		
В конце обучения	Определение степени усвоения учебного материала. Определение результатов обучения.	Беседа, опрос, тестирование.

Оценочные материалы.

В данном разделе отражается перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 9; ст. 47, п.5).

Мониторинг предметных результатов. В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований учащихся.

1. Уровень **сформированности теоретических знаний** - оценивается по трёхбалльной шкале методом опроса. Критерий - *соответствия теоретических знаний обучающегося программным требованиям.*

- **низкий уровень** (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой);
- **средний уровень** (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$);
- **высокий уровень** (ребенок усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).

2. Уровень **общей физической подготовленности (ОФП)** оценивается на основе шести базовых тестов по трёхбалльной шкале. (Приложение 1).

3. Уровень сформированности двигательных умений и навыков определяется по трёхбалльной шкале.

- **низкий уровень:** ребенок выполняет двигательные задания (технические комплексы и приемы) согласно описанию, но медленно и с нарушением слитности движения или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута;
- **средний уровень:** ребенок выполняет двигательные задания

(технические комплексы и приемы) согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно;

- **высокий уровень:** ребенок выполняет двигательные задания (технические комплексы и приемы) согласно описанию, быстро и уверенно.

Общая оценка уровня сформированности двигательных умений и навыков складывается из оценок за выполнение отдельных технических заданий и приемов, и выставляется исходя из среднего показателя (Приложение 2).

Результаты оцениваются по трехбалльной шкале: 3 балла – высокий уровень; 2 балла – средний уровень; 1 балл – низкий уровень.

Диагностические таблицы (Приложение 3) фиксируют результаты детей, полученные при тестировании в начале учебного года, в середине учебного года, в середине периода обучения и при итоговой аттестации.

Мониторинг метапредметных результатов. Система внутренней оценки метапредметных результатов включает в себя следующие процедуры: решение задач творческого и поискового характера: творческие задания, интеллектуальный марафон, информационный поиск, задания вариативного повышенного уровня, решение открытых задач А. А. Гина.

Методические материалы.

При реализации программы необходимо применять различные методы обучения: словесные методы обучения, практические методы обучения, метод «Моделирование», наглядные методы обучения.

Важно изучить и применять такие педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология блочно-модульного обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология решения изобретательских задач, здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникационные технологии.

Формы организации учебного занятия. В соответствии с содержанием учебного плана и поставленным для данного занятия задачами (функциями) определяется вид занятия (диагностическое занятие, вводное занятие, практическое занятие, практикум, выездное тематическое занятие и т.д.) и выбирается форма организации образовательного процесса (коллективная, групповая, парная, индивидуальная форма или одновременное их сочетание).

Теоретические и практические занятия могут проходить в дистанционном формате.

Дидактические материалы. Учебно-методический комплекс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Традиции казаков. Лето» представлен в Приложении № 3 к программе.

Алгоритм учебного занятия:

- I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии,

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

- II этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

- III этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

- 1 Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

• IV этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности.

Типовая общая схема распределения времени на занятии приведена в таблице 2.

Таблица 2

Части	Содержание	Дозировка (время), мин.
Вводная часть	1. Построение и молитва, доведение целей и задач занятия	3
	2. Ходьба и бег по кругу, общая разминка	5
Основная часть	3. Выполнение гимнастик, элементов танцев, игр	30
	5. Во время перерыва - подготовка станций для УТК «КВБ» (расстановка тренажеров)	10
	Выполнение упражнений УТК «КВБ» по станциям (блокам)	40

Заключительная часть	Построение, молитва.	2
Всего:		90

Список литературы

Нормативная база

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629.
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. № 28;
4. Л.Н. Буйлова. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ.

Основная литература:

1. Александров, С. Г. Народные подвижные игры кубанского казачества: учеб.-метод. пособие / С.Г. Александров. - Краснодар: КГАФК, 1997. - 83 с.
2. Бабенко, А.А. Традиционная одежда кубанских казаков / А.А. Бабенко, В.П. Леуцкий. - Краснодар, 2008. - 150 с.
3. Карпухин, А.П. Казачья верховая борьба: пособие /А.П. Карпухин //— Краснодар, 2006. – 170 с.
4. Карпухин А.П. Уроки казачьей нагайки: учебно-методическое пособие по обучению технике владения казачьей нагайкой / А.П. Карпухин. – Краснодар, 2016. – 230 с., ил.
5. Фролов, Б. Е. Холодное оружие кубанских казаков. – Краснодар: Диапозон-В, 2009. – 320 с.: ил.
6. Обучение рубке и уколам. Пособие для офицеров Главной фехтовально-гимнастической школы. Составил А. И. Грековъ. С.-

ПЕТЕРБУРГЪ. Женская Тип. Т-ва Печ. Станка", ул. Глилки, 6. 1912 г. -
Режим доступа: [Обучение рубке и уколам | Казачий клуб СКАРБ. Сайт Сергея Макарова. \(scarb.ru\)](#)

7. Устав строевой казачьей службы. – С.-Петербургъ: Военная Типографія (въ зданіи Главнаго Штаба), 1899. – Режим доступа: [Устав строевой казачьей службы | Казачий клуб СКАРБ. Сайт Сергея Макарова. \(scarb.ru\)](#)
8. Щербина, Ф. А. История кубанского казачьего войска. В 2 томах. Т. 2. История войны казаков с закубанскими горцами: с военноисторической картой Кубанской области за время с 1800 по 1860 годы / Ф. А. Щербина ; редактор В. Н. Елагин. – Репринтное воспроизведение изд. 1913 г. – [Екатеринодар] : [Советская Кубань], 1992. – III, 854 с. : ил.

Дополнительная литература:

1. Карпухин А.П. Истоки силы казака. // Материалы второй международной конференции «Славянская этносуггестология в повседневном бытии и обеспечении здорового образа жизни. Истоки духовной и физической силы славян». – Минск, 2007. С.
2. Карпухин А.П. Военно-прикладная подготовка учащихся классов казачьей направленности на основе традиционных народных средств физического воспитания. // Научно-теоретический журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. № 2 (60) - 2010 г. - Спб. 2010- С. 67.

Электронные ресурсы

Кубанское казачье войско. Официальный сайт. – Режим доступа: [Новости \(slavakubani.ru\)](#)

Для обучающихся

Основная литература:

1. Александров, С. Г. Народные подвижные игры кубанского казачества: учеб.-метод. пособие / С.Г. Александров. - Краснодар: КГАФК, 1997. - 83 с.
2. Бабенко, А.А. Традиционная одежда кубанских казаков / А.А. Бабенко, В.П. Леуцкий. - Краснодар, 2008. - 150 с.
3. Карпухин, А.П. Казачья верховая борьба: пособие /А.П. Карпухин //– Краснодар, 2006. – 170 с.
4. Карпухин А.П. Уроки казачьей нагайки: учебно-методическое пособие по обучению технике владения казачьей нагайкой / А.П. Карпухин. – Краснодар, 2016. – 230 с., ил.

5. Обучение рубке и уколам. Пособіе для офицеровъ Главной фехтовально-гимнастической школы. Составиль А. И. Грековъ. С.-ПЕТЕРБУРГЪ. Женская Тип. Т-ва Печ. Станка", ул. Глинки, 6. 1912 г. - Режим доступа: [Обучение рубке и уколам | Казачий клуб СКАРБ. Сайт Сергея Макарова. \(scarb.ru\)](#)

Дополнительная литература:

Устав строевой казачьей службы. – С.-Петербургъ: Военная Типографія (въ зданіи Главнаго Штаба), 1899. – Режим доступа: [Устав строевой казачьей службы | Казачий клуб СКАРБ. Сайт Сергея Макарова. \(scarb.ru\)](#)

Для родителей

Электронные ресурсы:

1. Кубанское казачье войско. Официальный сайт. – Режим доступа: [Новости \(slavakubani.ru\)](#)
2. Официальный сайт МБОУ ДО ДМЦ. - Режим доступа: <https://seacenter.centerstart.ru>

Приложение 1.

Диагностика общей физической подготовленности. Оценочные материалы.

Тестирование физических качеств производится по 6 основным тестам, определяющим состояние скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации, гибкости и силы.

Бег 30 м - является контрольным упражнением для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, выполняется из положения высокого старта на 3 команды. Измерение времени осуществляется вручную (секундомером) в секундах.

Челночный бег 3 х 10 м - отражает время, необходимое для «перестройки» двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией, выполняется из положения высокого старта с обязательным условием касания рукой начерченной границы отрезка 10 метров. Измерение времени осуществляется вручную (секундомером) в секундах.

Прыжок в длину с места - определяет уровень развития скоростно-силовых способностей. Выполняется одновременным толчком двумя ногами из положения «старта пловца». Каждый обучающийся выполняет по три попытки. Измерение производится рулеткой в сантиметрах от нулевой отметки до места касания испытуемого пола пятками или последней по отношению к нулевой отметке частью тела.

Наклон вперед из положения сидя на полу – определяет подвижность позвоночного столба по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении сидя на полу, наклоняется вперед, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивается с помощью рулетки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки знаком «плюс» (+).

Шестиминутный бег - тест для определения уровня выносливости,

которым обладает обучающийся, с фиксированной длительностью бега (6 минут). По команде обучающиеся начинают бег по стадиону от линии старта. Одновременно с командой педагог включает секундомер. Во время проведения теста считается количество кругов, преодоленных обучающимися. Через 6 минут с начала теста подается сигнал к остановке. Результатом проведенного теста является расстояние, преодоленное воспитанником за 6 минут в метрах. Считается количество кругов, переведенное в метры плюс расстояние от линии старта до места нахождения обучающегося после команды к остановке против часовой стрелки.

Сгибание рук в висе на перекладине - показатель развития относительной силы обучающегося:

мальчики - выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине хватом сверху за счет силовых усилий сгибания рук в локтевых суставах до касания подбородком верха перекладины;

девочки - выполняют подтягивание из виса лежа на низкой перекладине высотой около 1 м от уровня пола хватом сверху до касания перекладины грудной клеткой при условии прямого туловища.

Таблица 3

Уровень физической подготовленности обучающихся 7 – 10 лет

контрольное упражнение (тест)	возра ст (лет)	мальчики			девочки		
		низкий 1 балл	средний 2 балла	высокий 3 балла	низкий 1 балл	средний 2 балла	высокий 3 балла
бег 30 м (с)	7	7,5 и >	7,3-6,2	5,6 и <	7,6 и >	7,5-6,4	5,8 и <
	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
	9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
	10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
челночный бег 3х10 м (с)	7	11,2 и >	10,8-10,3	9,9 и <	11,7 и <	11,3-10,6	10,2 и <
	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
	10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
прыжок в длину с места (см)	7	100 и <	115-135	155 и >	85 и <	110-130	150 и >
	8	10	125-145	165	90	125-140	155
	9	120	130-150	175	110	135-150	160
	10	130	140-160	185	120	140-155	170

6-мин. бег (м)	7	700 и <	730-900	1100 и >	500 и <	600-800	900 и >
	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
	9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
	10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
наклон вперед из положения сидя (см)	7	1 и <	3-5	9 и >	2 и <	6-9	12,5 и >
	8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
	10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	1	2-3	4 и >	2 и <	4-8	12 и >
	8	1	2-3	4	3	6-10	14
	9	1	3-4	5	3	7-11	16
	10	1	3-4	5	4	8-13	18

Приложение 4

Таблица 5

Сводная диагностическая таблица

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

№	ФИО	Теоретические знания	Общая физическая подготовленность	Специальная физическая подготовленность	Двигательная подготовленность	Общий уровень: казачий чин

Минимальный уровень 1 балл

Средний уровень 2 балла

Максимальный уровень 3 балла

Приложение 3

Учебно-методический комплекс к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Традиции казаков. Лето»

Таблица 5

№	Модуль/ тема программы	Дидактические материалы	Техническое оснащение
1.	Вводное занятие	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Традиции казаков. Лето»	Мультимедийное оборудование. Сеть Интернет.
2.	Кубанские казаки в Великой Отечественной войне 1941-1945 года. Казачьи праздники и памятные даты	Документальный фильм - "Казаки". - RuTube КУБАНСКИЕ КАЗАКИ - RuTube Поминовения героев в Кубанском казачьем войске - RuTube	Мультимедийное оборудование. Сеть Интернет.
3.	Как растили и готовили казака. Казачьи игры и забавы (КВБ, и другие)	Казачье воспитание - RuTube Казачьи забавы Казачий клуб СКАРБ. Сайт Сергея Макарова. (scarb.ru)	Мультимедийное оборудование. Сеть Интернет.
4.	Приемы самозащиты казаков	Самооборона РКБ часть 1 Боевые искусства казаков - RuTube	Мультимедийное оборудование. Сеть Интернет.
5.	Основы владения традиционным казачьим оружием (имитаторы пашки, нагайки, кинжала)	Фланкировка казачьей пашкой тренинг 49 Советы новичкам - RuTube	Мультимедийное оборудование. Сеть Интернет.
6.	Основы походной (туристической) подготовки	"Справа казака" - RuTube	Мультимедийное оборудование. Сеть Интернет