

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 008f00313f8f25ad3abf1fbc0d3051332
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 8
имени Героя труда Кубани Владимира Прокофьевича Громова
Владелец: Костюк Яна Николаевна
Директор

Действителен: с 17.04.2023г. по 10.07.2024г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 8
имени Героя труда Кубани Владимира Прокофьевича Громова
Приморско-Ахтарский район
МБОУ ООШ №8

<p>СОГЛАСОВАНО заместитель директора по ВР _____ О.М.Соловьева от «30» августа 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО решением педагогического совета председатель _____ Я.Н.Костюк Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.</p>
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Народные игры кубанских казаков»
для обучающихся 1-4 классов

Составитель:
учитель физической культуры
Литвиненко И.В.

хутор Свободный, 2023 год

Пояснительная записка.

Цель программы:

- формирование гармоничной личности будущих казаков на основе программно – нормативной базы, объединяющей современные и традиционные казачьи средства патриотического, духовно-нравственного и физического воспитания.

Задачи:

- содействие развитию казачьей народной, в том числе и физической культуры;
- возрождение традиций кубанского казачества в области духовно-нравственного и физического воспитания;
- патриотическое, духовно-нравственное и физическое развитие детей и подростков;
- формирование у будущих казаков позитивной мотивации к духовно-нравственному и физическому развитию на основе традиционных казачьих средств;
- профессиональная ориентация будущих казаков в части несения государственной, военной и иной службы;
- пропаганда традиционных казачьих средств и методов физического воспитания, повышения уровня организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в МБОУ ООШ № 8.

Значение казачьего военно-спортивного образования в школе заключается в расширении кругозора учащихся, в углублении представлений о широте жизненного содержания спорта и физической подготовки, истории и традиций кубанского казачества, их влияния на человека, развитии у школьников особого чувства гордости за культуру, историю и традиции своих предков. Активное восприятие традиционных казачьих военно-прикладных дисциплин как основы военно-спортивного воспитания в целом, на данном этапе обучения становится фундаментальной базой для систематизации и углубления знаний, дальнейшего разностороннего, военно-спортивного и духовного развития учащихся, формирования у них основ казачьего мышления и элементарных представлений о единых закономерностях развития физкультуры, спорта и казачества.

Согласно учебному плану внеурочной деятельности МБОУ ООШ № 8 курс «Народные игры кубанских казаков» изучается в 1-4 классах в объеме 1 час в неделю (33 ч. в 1 классе, 34 ч. во 2-4 классе) Итого 135ч.

Таблица тематического распределения количества часов.

№	Разделы	Количество часов	Классы			
			1 кл.	2кл.	3 кл.	4 кл.
1	«Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты»	50ч.	14 ч.	14 ч.	12 ч.	10 ч.
2	«Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков»	9ч.	6 ч.	5 ч.	6 ч.	4ч.
3	«Традиционные казачьи гимнастики»	20 ч.	5 ч.	5 ч.	5 ч.	5ч.
4	«Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение»	40 ч.	5 ч.	7 ч.	7 ч.	10 ч.
5	«Гигиена и закаливание. Оздоровительные	16 ч.	3 ч.	3 ч.	4 ч.	5 ч.

	гимнастики кубанских казаков»					
	Итого:	135ч.	33ч.	34ч.	34ч.	34ч.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты на конец 1 класса:

1.Гражданское воспитание

- участие в общественной жизни школы в пределах возрастных компетенций с учетом региональных и этнокультурных особенностей;

2.Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; знание культуры своего народа, своего края; кубанского казачества, его истории и традиций;

6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение

- ответственное отношение к обучению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Метапредметные результаты на конец 1 класса:

- умение анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов.

Предметные результаты на конец 1 класса:

обучающийся научится

- истории развития казачьих военно-прикладных дисциплин, о положительном их влиянии на укрепление физического и духовного здоровья будущих казаков;

получит возможность научиться

- знанию основных направлений развития физической культуры в казачьем обществе, их целей, задач и форм организации;

Личностные результаты на конец 2 класса:

1.Гражданское воспитание

- участие в общественной жизни школы в пределах возрастных компетенций с учетом региональных и этнокультурных особенностей;

2.Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; знание культуры своего народа, своего края; кубанского казачества, его истории и традиций;

3.Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей

- принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

4. Приобщение детей к культурному наследию

— физические потребности, ценности и чувства, эстетическое сознание как результат освоения художественного наследия народов России и мира, активной деятельности военно-спортивного характера.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

— коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;

8. Экологическое воспитание

— признание ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

Метапредметные результаты на конец 2 класса:

умение анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;

— владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты на конец 2 класса:

обучающийся научится

- знанию основных направлений развития физической культуры в казачьем обществе, их целей, задач и форм организации;

получит возможность научиться

- знанию о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

- способности отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;

Личностные результаты на конец 3 класса:

1. Гражданское воспитание

— участие в общественной жизни школы в пределах возрастных компетенций с учетом региональных и этнокультурных особенностей;

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей

— принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

4. Приобщение детей к культурному наследию

— физические потребности, ценности и чувства, эстетическое сознание как результат освоения художественного наследия народов России и мира, активной деятельности военно-спортивного характера.

8. Экологическое воспитание

— признание ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

Метапредметные результаты на конец 3 класса:

умение анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и

собственные возможности ее решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;

— владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты на конец 3 класса:

обучающийся научится

- знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

- способности отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;

получит возможность научиться

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты на конец 4 класса:

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей

— принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

4. Приобщение детей к культурному наследию

— физические потребности, ценности и чувства, эстетическое сознание как результат освоения художественного наследия народов России и мира, активной деятельности военно-спортивного характера.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

— коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;

8. Экологическое воспитание

— признание ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

Метапредметные результаты на конец 4 класса:

- умению анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;

— владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты на конец 4 класса:

обучающийся научится

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной направленности, регулировать величину физической

нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

получит возможность научиться

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

- приобретение устойчивых навыков самостоятельной, целенаправленной и содержательной физкультурной и военно-спортивной деятельности, включая казачьи военно-прикладные дисциплины.

3.Содержание учебного курса

1 класс- 33 часа

1. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты - 14 часов.

Основы техники безопасности на занятиях подвижными играми. Форма одежды участников и инвентарь для проведения игр, правила и навыки его изготовления. Основы судейства: критерии и правила, по которым оценивается команда или участник игры. Основные требования к спортивным сооружениям. Простые по своему содержанию народные игры («вилюшки», «дерево», «звонок» и др.). Простые по своему содержанию народные эстафеты. Игры без игрушек: «кабылка», «хвост-левка», «шагайдары», «расколушки, или горю, пень», «горелки», «грыбаки», «хрен», «деркач», «дитя», «перетяжка», «жни просо», «игра в шапку и прыгание через шапку», «четыре угла», «жмурки».

2. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков - 6 часов.

Комплексное воздействие казачьих народных танцев на развитие физических качеств. Формирование военно-прикладных навыков и умений средствами казачьих танцевальных элементов. Духовно-нравственное и физическое совершенствование будущих казаков на основе казачьих народных танцев. Изучение простейших плясовых движений. Первый квадрат плясовой в спасе казака. Подготовительные упражнения с целью укрепления и развития нижних конечностей. Элементы танцев с преимущественным развитием ловкости – простая полька. Парный бытовой танец.

3. Традиционные казачьи гимнастики - 5 часа.

Влияние гимнастики на развитие физических качеств. Влияние гимнастики на развитие физических качеств. Формирование военно-прикладных навыков и умений средствами казачьих гимнастик. Формирование военно-прикладных навыков и умений средствами казачьих гимнастик. Уставные казачьи гимнастики: гимнастика с палкой, упражнений вольной гимнастики.

4. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение - 5 часов.

Влияние легкоатлетической подготовки на развитие физических качеств. Формирование военно-прикладных навыков и умений легкоатлетическими средствами. Классификация способов преодоления препятствий и ускоренного передвижения. Преодоление препятствий: пролезая, переползая, прыжком в шаг, прыжком наступая, согнув ноги, прыжком «перешагивая», опорным прыжком боком, барьерным шагом, многоскоками, длинным кувырком.

5. Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков – 3 часа.

Режим дня. Режим питания и сна, их связь с традиционным казачьим укладом. Традиционная система питания на Кубани. Правила питания во время постов.

2 класс – 34 часа.

1. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты - 14 часов.

Правила, оценки и критерии судейства народных игр. Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств. Игры с преимущественным проявлением ловкости, быстроты. Игры, способствующие военно-патриотическому воспитанию и развитию чувства любви к Родине. Игры с коновязью (коновязь высотой по пояс взрослому): общая характеристика. «Скакание» и «рубка» деревянными шашками или прутиками. Формирование навыков вскакивания на лошадь. Формирование навыков удержания верхом без седла и работы оружием с учётом габаритов лошади. Перевороты ногами вперёд- с разбега, опорой животом о коновязь и инерционной посылкой ноги под неё. Перевороты ногами вперёд – с вращением вокруг коновязи в стойку со стороны начала движения. Чехарда с опорой на спину партнёра. Игры с игрушками: «игра в дудочки», «камушки и казанки», «цурки», «чушки», «клетки», «казанки», «чижик».

2. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков - 5 часов.

Характеристика танцевальных элементов по их содержанию: по направленности на развитие физических качеств, выраженные военно-прикладные; индивидуальные, парные, групповые. Танцевальные элементы с преимущественным развитием силы и быстроты. Первый квадрат плясовой в спасе казака. Хлопки, удары и хлопушки. Одинарные хлопки и удары - фиксирующие, хлопки – фиксирующие, удар по бедру, различные удары по сапогу.

3. Традиционные казачьи гимнастики - 5 часов.

Прикладная гимнастика. Понятие «джигитовка», её виды. «Джигитовка» с применением гимнастических скамеек. «Джигитовка» с применением гимнастических скамеек. Понятие «военная гимнастика». Упражнения с подвижными снарядами.

4. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение - 7 часов.

Преодоление препятствий с помощью подручных средств. Преодоление высоких вертикальных препятствий: стена, забор, зацепом, перемахиванием, переваливанием. Спрыгивание со средних препятствий. Техника безопасного падения. Техника безопасного падения при преодолении препятствий. Техника безопасного падения при передвижении.

Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков – 3 часа. Представления кубанских казаков об устройстве человека. Связь праздников с духовным здоровьем казака и их значения. Игры и состязания казаков на различных праздниках.

3 класс – 34 часа.

1. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты - 12 часов.

Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств. Игры с преимущественным проявлением ловкости, 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): перевороты туловищем вперёд, то же в обратном направлении. Перескоки с проходом под коновязью. Прохождение по всей длине коновязи. Чередование перескока с подсидом. Отскоки от коновязи. Ходьба и бег по коновязи. Игры со жгутом: «обыкновенный жгут», «жгутик без жгута», «царь». Игры с палкой: «пицва», «палка», «пласт», «пан». Игры с ножом: «игра с ножом», «царство», «вал».

2. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков- 6 часов.

Танцевальные элементы с преимущественным развитием силы. Военно-прикладные танцевальные элементы и их практическое применение. Танцевальные элементы как основа традиционных боевых движений, использовавшихся казаками в рукопашном бое. Выделение ударных элементов в технике хлопков и вращений. Ознакомление и изучение элементов танца «казачья ночка» - массовый бытовой танец. Элементы танца вприсядку.

3. Традиционные казачьи гимнастики – 5 часов.

Гимнастика, направленная на преимущественное развитие силы, гибкости. Силовая гимнастика «разминка оборотня». Гимнастика по Уставу строевой казачьей службы 1899 г. Военная гимнастика. Упражнения на неподвижных снарядах.

4. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение - 7 часов.

Преодоление препятствий. Общая характеристика. 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.

5. Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков – 4 часа.

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

4 класс – 34 часа.

1. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты - 10 часов.

Формирование военно-прикладных навыков и умений у казачьей молодёжи игровыми средствами. Духовно-нравственное и физическое воспитание казачьей молодёжи на основе народных казачьих игр и состязаний. Развитие чувства патриотизма при занятиях 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 приёмов тактики в народной забаве «Стенка на стенку».

2. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков- 4 часов.

Танцевальные элементы с преимущественным развитием гибкости и ловкости. Трюковые элементы пляса. Изучение и отработка трюков в одиночку и в парах. Выполнение трюков по кругу.

Изучение техники вращения. Формы и способы организации тренировки с использованием каза-чьих танцевальных элементов в круге, индивидуально, в парах, в разминке, в качестве приёма единоборства.

3. Традиционные казачьи гимнастики – 5 часов.

Гимнастика «круговая разминка». Прикладная гимнастика «Джигитовка». Гимнастика, направленная на преимущественное развитие силы. Гимнастика, направленная на преимущественное развитие гибкости. Силовая гимнастика «разминка оборотня».

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 слабопересечённой и умеренно пересечённой местности средней интенсивности 2-3 км. Передвижение в гору (умеренно крутой подъём). Передвижение с горы (умеренно крутой спуск). Ускоренное передвижение по травяному грунту до 1500 м. Ускоренное передвижение по пашне до 1500 м. Ускоренное передвижение по мягкому грунту: песку, снегу. Ускоренное передвижение по мягкому грунту: песку, снегу.

5. Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков – 5 часа.

Оздоровительные гимнастики кубанских казаков: казачья разминка. Гимнастика «Благодать». Казачьи народные песни как дыхательная гимнастика. Народная медицина кубанских казаков. Общие представления о лечении природными средствами: травами, минералами и т.д.

5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

1 класс

Содержание (разделы, темы)	Основные виды учебной деятельности (УУД)
<p>1.Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты -14 часов. <i>4.Приобщение детей к культурному наследию</i> <i>6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i> <i>7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</i></p>	
<p>Основы техники безопасности на занятиях подвижными играми.</p>	<p>Знакомятся с правилами проведения игр и эстафет, техникой безопасности на занятиях подвижными играми. Отрабатывают основные движения игрока. Овладевают знаниями об особенностях формы одежды и инвентаря для проведения игр, индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Проявляют способность управлять</p>
<p>Форма одежды участников и инвентарь для проведения игр, правила и навыки его изготовления.</p>	
<p>Основы судейства: критерии и правила, по которым оценивается команда или участник игры. Основные требования к спортивным сооружениям.</p>	
<p>Простые по своему содержанию народные игры и</p>	

эстафеты («вилюшки», «дерево», «звонок» и др.).	соревновательной деятельности. Овладевают умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий казачьими играми и эстафетами. Разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.
Игры без игрушек: «расколушки, или горю, пень»	
Игры без игрушек: «кабылка», «хвост-левка». «шагайдары», «жмурки», «грыбаки», «горелки».	
Игры без игрушек: «хрен», «деркач», «жни просо», «дитя», «перетяжка», «игра в шапку и прыгание через шапку», «четыре угла».	
2. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков - 6 часов.	
<p><i>1.Гражданское воспитание</i></p> <p><i>3.Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей</i></p> <p><i>4.Приобщение детей к культурному наследию</i></p> <p><i>6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i></p>	
Комплексное воздействие казачьих народных танцев на развитие физических качеств.	Овладевают знаниями казачьих народных танцев. Анализируют влияние казачьих танцевальных элементов на формирование и выработку военно-прикладных навыков и умений. Отрабатывают основные танцевальные движения. Организуют использование танцевальных движений в повседневной жизни. Проявляют умение максимально проявлять физические способности при выполнении танцевальных движений. Проявляют умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений.
Духовно-нравственное и физическое совершенствование будущих казаков на основе казачьих народных танцев.	
Формирование военно-прикладных навыков и умений средствами казачьих танцевальных элементов.	
Изучение простейших плясовых движений. Первый квадрат плясовой в спасе казака.	
Подготовительные упражнения с целью укрепления и развития нижних конечностей.	
Элементы танцев с преимущественным развитием ловкости – простая полька. Парный бытовой танец.	
3.Традиционные казачьи гимнастики - 5 часов	
<p><i>1.Гражданское воспитание</i></p> <p><i>5. Популяризация научных знаний среди детей</i></p> <p><i>6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i></p> <p><i>7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</i></p>	
Влияние гимнастики на развитие физических качеств.	Овладевают знаниями об истории гимнастики и её влиянии на развитие физических качеств. Различают предназначение каждого из видов казачьих гимнастик на формирование военно-прикладных навыков и умений. Анализируют и характеризуют уставные казачьи гимнастики.
Формирование военно-прикладных навыков и умений средствами казачьих гимнастик.	
Уставные казачьи гимнастики: гимнастика с палкой, упражнений вольной гимнастики.	
4.Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение - 5 часов.	
<p><i>2.Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности</i></p> <p><i>5. Популяризация научных знаний среди детей</i></p> <p><i>6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i></p>	
Формирование военно-прикладных навыков и умений легкоатлетическими средствами.	Овладевают знаниями о влиянии легкоатлетической подготовки на развитие физических качеств человека. Характеризуют и классифицируют способы преодоления препятствий и ускоренного передвижения. Применяют данные движения для развития соответствующих качеств выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения физических упражнений, соблюдают технику безопасности.
Преодоление препятствий: пролезая, переползая, прыжком в шаг, прыжком наступая.	
Преодоление препятствий: согнув ноги, прыжком «перешагивая», опорным прыжком боком.	
Преодоление препятствий: барьерным шагом, многоскоками, длинным кувырком.	
5. Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков – 3 часа.	
<i>2.Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности</i>	

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	
8. Экологическое воспитание	
Режим дня. Режим питания и сна, их связь с традиционным казачьим укладом.	Формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни с традиционным казачьим укладом.
Традиционная система питания на Кубани. Правила питания во время постов.	

2 класс

Содержание	Основные виды учебной деятельности (УУД)
1. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты - 14 часов.	
4. Приобщение детей к культурному наследию	
6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	
7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	
Правила, оценки и критерии судейства народных игр.	Знакомятся с правилами проведения игр и эстафет, техникой безопасности на занятиях подвижными играми. Отрабатывают основные движения игрока. Овладевают знаниями об особенностях формы одежды и инвентаря для проведения игр, индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Проявляют способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности. Овладевают умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий казачьими играми и эстафетами. Разрешают спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше. Проявляют умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений.
Игры с преимущественным проявлением ловкости, быстроты.	
Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств.	
Игры, способствующие военно-патриотическому воспитанию и развитию чувства любви к Родине.	
«Скакание» и «рубка» деревянными шашками или прутиками.	
Чехарда с опорой на спину партнёра.	
Игры с игрушками: «игра в дудочки», «камушки и казанки», «казанки».	
Игры с игрушками: «цурки», «чушки».	
Игры с игрушками: «чижик», «клетки».	
Чехарда с опорой на спину партнёра.	
2. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков - 5 часов.	
1. Гражданское воспитание	
3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	
4. Приобщение детей к культурному наследию	
6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	
Комплексное воздействие казачьих народных танцев на развитие физических качеств.	Овладевают знаниями казачьих народных танцев. Анализируют влияние казачьих танцевальных элементов на формирование и выработку военно-прикладных навыков и умений. Отрабатывают основные танцевальные движения. Организуют использование танцевальных движений в повседневной жизни. Проявляют умение максимально проявлять физические способности при выполнении танцевальных движений. Проявляют умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений.
Духовно-нравственное и физическое совершенствование будущих казаков на основе казачьих народных танцев.	
Формирование военно-прикладных навыков и умений средствами казачьих танцевальных элементов.	
Изучение простейших плясовых движений.	
Первый квадрат плясовой в спасе казака.	
3. Традиционные казачьи гимнастики - 5 часов.	
1. Гражданское воспитание	
5. Популяризация научных знаний среди детей	
6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	
7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	

Прикладная гимнастика.	Овладевают знаниями о прикладной и военной гимнастике и её влиянии на развитие физических качеств. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий казачьими гимнастическими.
Понятие «джигитовка», её виды.	
«Джигитовка» с применением гимнастических скамеек.	
Понятие «военная гимнастика»	
Упражнения с подвижными снарядами.	
4. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение - 7 часов.	
<i>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности</i>	
<i>5. Популяризация научных знаний среди детей</i>	
<i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i>	
Преодоление препятствий с помощью подручных средств.	Овладевают знаниями о влиянии легкоатлетической подготовки на развитие физических качеств человека. Характеризуют и классифицируют способы преодоления препятствий. Демонстрируют варианты выполнения различных элементов преодоления препятствий. Применяют данные движения для развития соответствующих качеств.
Преодоление высоких вертикальных препятствий: стена, забор, зацепом, перемахиванием, переваливанием,	
Спрыгивание со средних препятствий.	
Техника безопасного падения при преодолении препятствий, при передвижениях.	
5. Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков – 3 часа	
<i>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности</i>	
<i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i>	
<i>8. Экологическое воспитание</i>	
Представления кубанских казаков об устройстве человека.	Объясняют связь праздников с духовным здоровьем казаков, основные положения о здоровом образе жизни. Характеризуют сущность традиционных народных праздников. Объясняют значение каждого из праздников с его обрядами, играми, состязаниями. Усваивают правила организации и празднования народных праздников казаков
Связь праздников с духовным здоровьем казака и их значения.	
Игры и состязания казаков на различных праздниках.	

3 класс

Содержание (разделы, темы)	Основные виды учебной деятельности (УУД)
1. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты - 12 часов.	
<i>4. Приобщение детей к культурному наследию</i>	
<i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i>	
<i>7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</i>	
Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств.	Знакомятся с правилами проведения игр и эстафет, техникой безопасности на занятиях подвижными играми. Отрабатывают основные движения игрока. Овладевают знаниями об особенностях формы одежды и инвентаря для проведения игр, индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Проявляют способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности. Разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.
Игры с преимущественным проявлением ловкости, быстроты.	
Обучение массовым спортивным играм («стенка на стенку», «сцеплялка-свалка» и др.).	
Основные правила взаимодействия в команде и общем строю. Навыки взаимостраховки.	
Игры со жгутом: «обыкновенный жгут», «жгутик без жгута», «царь».	
Игры с палкой: «пицва», «палка», «пласт», «пан».	
2. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков- 6 часов.	
<i>1. Гражданское воспитание</i>	

3.Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	
4.Приобщение детей к культурному наследию	
6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	
Характеристика танцевальных элементов по их содержанию: по направленности на развитие физических качеств.	Овладевают знаниями казачьих народных танцев. Анализируют влияние казачьих танцевальных элементов на формирование и выработку военно-прикладных навыков и умений. Отрабатывают основные танцевальные движения. Организуют использование танцевальных движений в повседневной жизни. Проявляют умение максимально проявлять физические способности при выполнении танцевальных движений. Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами
Характеристика танцевальных элементов по их содержанию: выраженные военно-прикладные, индивидуальные, парные, групповые.	
Танцевальные элементы с преимущественным развитием силы и быстроты.	
3.Традиционные казачьи гимнастики – 5 часов.	
1.Гражданское воспитание	
5. Популяризация научных знаний среди детей	
6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	
7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	
Гимнастика, направленная на преимущественное развитие силы.	Овладевают знаниями об истории гимнастики и её влиянии на развитие физических качеств. Различают предназначение видов казачьих гимнастик на формирование военно-прикладных навыков и умений. Анализируют и характеризуют уставные казачьи гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий казачьими гимнастическими.
Гимнастика, направленная на преимущественное развитие гибкости.	
Силовая гимнастика «разминка оборотня».	
Гимнастика по Уставу строевой казачьей службы 1899 г. Военная гимнастика.	
Упражнения на неподвижных снарядах.	
4.Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение - 7 часов.	
2.Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	
5. Популяризация научных знаний среди детей	
6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	
Преодоление препятствий. Общая характеристика.	Овладевают знаниями о влиянии легкоатлетической подготовки на развитие физических качеств человека. Характеризуют и классифицируют способы преодоления препятствий и ускоренного передвижения. Применяют данные движения для развития соответствующих качеств выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.
Преодоление полосы из 6-8 различных препятствий за исключением широких и высоких.	
Преодоление препятствий с помощью подручных средств. Ускоренное передвижение.	
Переползание на четвереньках, полчетвереньках, боком, боком, по-пластунски до 30-60 м.	
Ускоренная ходьба. Чередование ходьбы и бега.	
5. Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков – 4 часа.	
2.Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	
6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	
8. Экологическое воспитание	
Традиционные представления казаков о пользе и оздоровительных свойствах колодезной воды. Купели. Святые источники. Крещенское купание.	Формируют потребность соблюдать нормы здорового образа жизни с традиционным казачьим укладом. Объясняют значение колодезной воды, крещенских купаний.

4 класс

Содержание (разделы, темы)	Основные виды учебной деятельности (УУД)
1. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты - 10 часов.	

<p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p> <p>7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</p>	
Игры в содержании традиционной культуры кубанских казаков. Место и роль казачьих игр в формировании основных физических и духовных качеств.	<p>Знакомятся с правилами проведения игр и эстафет, техникой безопасности на занятиях подвижными играми. Отрабатывают основные движения игрока. Овладевают знаниями об особенностях формы одежды и инвентаря для проведения игр, индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.. Овладевают умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий казачьими играми и эстафетами. Разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.</p>
Применение игр для военно-патриотического воспитания казачьей молодёжи.	
Игры с преимущественным проявлением силы и ловкости. Чехарда без опоры на спину.	
Игры: «Три бабки», «Городки», «Город», «Тучи». «На гурт», «Переездной конь» «Переезд», «Котлы». «Ярки», «Высокий дуб», «Зевака», «Пятнашки».	
Возня – борьба: только за руки, только за шею, только за пояса.	
<p>2. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков- 4 часа.</p>	
<p>1. Гражданское воспитание</p> <p>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей</p> <p>4. Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>	
Танцевальные элементы с преимущественным развитием силы.	<p>Овладевают знаниями казачьих народных танцев. Анализируют влияние казачьих танцевальных элементов на формирование и выработку военно-прикладных навыков и умений. Отрабатывают основные танцевальные движения. Организуют использование танцевальных движений в повседневной жизни. Проявляют умение максимально проявлять физические способности при выполнении танцевальных движений.</p>
Танцевальные элементы как основа традиционных боевых движений	
Выделение ударных элементов в технике хлопков и вращений. Элементы танца вприсядку.	
Ознакомление и изучение элементов танца «казачья ночка» - массовый бытовой танец.	
<p>3. Традиционные казачьи гимнастики – 5 часов.</p>	
<p>1. Гражданское воспитание</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p> <p>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p> <p>7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</p>	
Гимнастика «круговая разминка»	<p>Различают предназначение видов казачьих гимнастик на формирование военно-прикладных навыков и умений. Овладевают правилами техники безопасности во время занятий казачьими гимнастическими.</p>
Прикладная гимнастика «Джигитовка».	
Гимнастика, направленная на преимущественное развитие силы, гибкости.	
Силовая гимнастика «разминка оборотня».	
<p>4. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение - 10 часов.</p>	
<p>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p> <p>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>	
Марш-бросок 1 км.	<p>Овладевают знаниями о влиянии легкоатлетической подготовки на развитие физических качеств человека. Характеризуют и классифицируют способы преодоления препятствий и ускоренного передвижения. Применяют данные движения для развития</p>
Быстрый бег по прямой. Бег по кругу 60-120 м.	
Бег по слабопересечённой и умеренно пересечённой местности средней интенсивности 1 км.	
Передвижение в гору (умеренно крутой подъём, спуск).	

Ускоренное передвижение по травяному грунту до 500 м.	соответствующих качеств выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.
<p align="center">5. Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков – 5 часов.</p> <p><i>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности</i></p> <p><i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i></p> <p><i>8. Экологическое воспитание</i></p>	
Оздоровительные гимнастики кубанских казаков: казачья разминка. Гимнастика «Благодать».	Формируют потребность соблюдать нормы здорового образа жизни с традиционным казачьим укладом. Характеризуют казачьи песни и танцы как элементы оздоровительной гимнастики. Характеризуют и классифицируют казачьи методы ПМП. Анализируют методы народной кубанской медицины, применяют на практике.
Казачьи народные песни как дыхательная гимнастика. Народная медицина кубанских казаков.	
Общие представления о лечении природными средствами: травами, минералами и т.д	