

Краснодарский край, Динской район, станица Нововеличковская
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Динской район
«Средняя общеобразовательная школа № 30 имени
Героя Советского Союза Николая Алексеевича Примака»

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 26 августа 2022 года протокол №1
Председатель  Габлая В.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности «Физическая культура на основе традиций казаков»

Уровень образования (класс) общее начальное образование, 1-4 класс

Количество часов 34

Учитель Шабанов Расим Бейдуллахович

Срок реализации: 4 года

Направленность: спортивно-оздоровительная работа

Учитель Шабанов Р.Б.

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Физическая культура на основе традиций казаков» направлена на решение проблемы возрождения казачьих традиций, обычаев, быта среди учащихся начальных классов. Совершенствование физического и психологического здоровья учащихся на примере исторически сложившихся традиций казачества.

Программа «Физическая культура на основе традиций казаков» составлена для возрождения казачьих традиций, обычаев, быта среди учащихся начальных классов, для совершенствования физического и психологического здоровья учащихся на примере исторически сложившихся традиций казачества. В данной программе заложен большой воспитательный и образовательный потенциал. Программа предусматривает проведение практических занятий 1 раз в неделю в 1-4 классах, во внеурочное время Казачеством накоплен богатейший опыт воспитания детей на замечательных традициях и обычаях. При умелом использовании они позволяют воспитывать лучшие человеческие качества: любовь к Родине, мужество, справедливость, смелость, уважение к старшему поколению.

Сроки реализации программы.

Курс «Казачьи забавы» рассчитан на 4 года, 135 часов.

Распределение часов по годам обучения.

- 1 класс – 33 часа,
- 2 класс – 34 часа,
- 3 класс – 34 часа,
- 4 класс - 34 часа.

Цель кружка:

- формирование личности в духе традиций казачьего общества;
- знакомство и приобщение к православным традициям кубанского казачества путём физического воспитания.

Задачи кружка:

- содействовать гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовки;
- способствовать усвоению знаний о традициях, жизни и быте казаков;
- пропагандировать сюжетно-образных обрядовых и подвижных игр кубанского казачества.

Участники программы:

- учащиеся 1-4 классов

Разделы программы:

- строевая подготовка;
- подвижные игры;
- обрядовые игры;
- казачья спартакиада.

Основные умения:

- ловкость, выносливость, сила, гибкость, меткость.

Инвентарь:

- мячи, скакалки, канат, мешки, обручи, теннисные ракетки, кони, кегли, обручи.

Место проведения:

- спортивная площадка, спортивный зал

Пути, методы, средства достижения цели.

Занятия по программе «Физическая культура на основе традиций казаков» содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей на основе традиций и обычаев кубанского казачества, необходимых для становления детского организма.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного развития.

Чередование видов деятельности в рамках: бесед, подвижных игр, праздников, спортивных соревнований позволяет достичь планируемого результата с применением колоритного материала народных традиций Кубани.

Возрастная характеристика группы. Программа составлена с учетом возрастных особенностей развития младших школьников (7-11 лет).

Форма организации детского коллектива. Кружок.

Инвентарь:

-мячи, скакалки, канат, шест, мешки, обручи, теннисные ракетки.

Место проведения:

-спортивная площадка, спортивный зал

Этапы работы:

1(первый) класс – подготовительный;

2-3(второй-третий) класс – основной;

4(четвертый) класс – заключительный.

Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым разделам программы;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранных казачьих и обрядовых подвижных игр;
- уметь использовать их в условиях соревновательной деятельности и казачьих праздников;
- уметь играть в обрядовые и подвижные игры уральского казачества;
- бережно относиться к своей малой родине, к прошлому и настоящему Южного Урала, к памятникам культуры и искусства;
- чтить традиции казачества, жить по заповедям казаков;
- быть наблюдательными, активными, прилежными в учебном труде, добросовестными, трудолюбивыми, отзывчивыми.

Требования к учащимся:

- соблюдать технику безопасности при проведении занятий;
- строго соблюдать и выполнять правила игр;
- не допускать конфликтных ситуаций во время игр;
- участвовать в казачьих спортивных праздниках, конкурсах, эстафетах, соревнованиях.

Цели программы кружка «Физическая культура на основе традиций казаков»

- оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

Задачи:

- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.
 - снижать негативные последствия учебной нагрузки

В основу программы «Физическая культура на основе традиций казаков» положены следующие принципы:

- принцип сознательности и активности.
- принцип наглядности
- принцип систематичности и последовательности
- принцип доступности

Материально-техническая база:

Мячи: баскетбольные, волейбольные, малые;

Скакалки: короткие и длинные, гимнастические палки, шесты, канат, веревка, хоккейные мячи, стойка для прыжков, мешочки с песком.

Средства обучения: материал из книг, дидактические материалы, тестовый материал, средства наглядности (рисунки, открытки, и т.д.)

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Содержание программы:

Программа кружка «Физическая культура на основе традиций казаков» рассчитана на четыре года для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет. Она составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:

1 класс — 33 часа в год,

2-4 классы -34 часа в год.

Программа кружка «Физическая культура на основе традиций казаков» состоит из двух частей:

Практическая часть включает:

Подвижные игры без применения спортивных снарядов

1 класс: Подвижные игры. Совушка. Волки во рву. Игра «Кто скорее соберется ». «Салки.», «Лягушки и цапля». Горелки. Чехарда. Гуси – лебеди. Перемена мест. Шишки, желуди, орехи. Два мороза. Кто дальше? Прыжки по полоскам. Лиса и куры. Зайцы, сторож и Жучка. Веселая змейка. День ночь. Мышеловка. «Карлики и великаны», «Запрещенные движения».

2 класс: Мы веселые ребята. Вызов номеров. Домики и гномики. Через ручеек. Пустое место. Кот идет. Птица без гнезда. Быстро по местам. Ловишки. Карлики и великаны. Бой петухов. Бездомный заяц. Воробушки и автомобиль. Светофор. Волк во рву. Кошки мышки. Два мороза. Возьми крепость. «Куры и лиса». «Лада».

3 класс: Подвижные игры. День и ночь. Кто обгонит? Шутливая эстафета. Линейная эстафета с бегом. Пятнашки маршем. Эстафеты с прыжками. Западня. Компас. Бой петухов. Бездомный заяц. Линейная эстафета с бегом. Караси и щуки. Вызов номеров. По звериным следам. Великан. Совушка. Белки, волки, лисы. Удочка. Перемена мест. Море волнуется – раз. Прыгай через ров. Пятнашки с передачей.

4 класс: Мышеловка. Горелки. Коршун и наседка. Не оступись. Штурм зимнего бастиона. Салки со снежками. Два Мороза. Меткий стрелок. Цепи кованные. Лада. Третий лишний. Цветные автомобили. Ручеёк. Поезд. Весёлые эстафеты. «Ловишка в кругу». Кто самый ловкий? Линейная эстафета с бегом. Лада. Цепи кованные.

Подвижные игры с применением спортивных снарядов

1 класс : «С мячом под дугой», Попрыгунчики – воробушки. Эстафеты. Игра «Кто быстрее перенесет кегли». Игры со скакалками. «Кто быстрее?», «Кто дальше?», «Кто умеет?» Техника безопасности на занятиях. Мяч соседу. Через кочки и пенечки. Правила игр и техника безопасности в играх. На санках с пересадкой. Снежные круги. Веселые поезда. Метко в цель. Перетягивание каната. Отобрать палочку. Выбивной. Беги и собирай. Мяч – соседу. Через кочки и пенёчки. Удочка. Не давай мяча водящему.

2 класс: Прыжки через длинную веревку. Охота на уток. Перебежки с выручкой. Мяч с четырех сторон. Салки с мячом. Метко в цель. Караси и щука. Охотники и утки. Передал – беги. За флажками. Удочка. Горячая картошка. Выбивной. Футбол. Веселые эстафеты с предметами.

3 класс : Гонка мячей по кругу (волейбольные мячи). Выиграть время (мешочки с песком). Подвижная цель (волейбольный мяч). Охотники и утки (волейбольный мяч). Попади в мяч (волейбольный и малый мячи). Салки – ноги от земли (скамейка, гимнастическая стенка, маты). Альпинисты (гимнастическая стенка, бревно, маты). Эстафета с лазанием и перелезанием (бревно, гимнастическая стенка). Футбол (футбольный мяч). Крепость. Эстафета «под обстрелом». Попади в городок. Игра с веревкой. Перетягивание каната. Кто самый ловкий? Пионербол. Побеждают ловкие. Эстафета на горке.

4 класс: Бег за флажками (флажки). Перебежки с выручкой (кегли). Удочка (веревочка с мешочком на конце или скакалка). Снайперы (малые мячи, городки). Охотники и утки (малый мяч). Эстафета с клюшками. Не давай мяч водящему. Футбол. Пионербол. Лапта. Мини-футбол.

Игры казаков.

1 класс:

Горелочки. Пятнашки. Кто первый? Иголка, нитка и узелок. Заря. Ляпка. Снежинки, ветер и мороз. Казачья игра «Лошадки». Игра «Казачата». Отобрать палочку. Перетягивание каната. Всадники. Казачья игра «Надень папаху». Салки. Шушукали. Весёлые эстафеты. Конники. игра-поиск -Атаманов клад.

2 класс:

Колесо. Конники. В город. Потиг. игра-поиск -Атаманов клад. Весёлые эстафеты. Шушукали. Брыль. Казачья игра «Надень папаху». Игра «Чехорда». Салки. Кувшинчик. Перетягивание пальцами. Перетягивание каната. Всадники. Салки. Кувшинчик. Цветы.

3 класс:

Пятнашки с мячом. Бег на выдохе. Бег с палкой – «копьем» (палка). Не замай. Сторожевые. Игра с веревкой (веревка длиной 3-3,5 м). Прыжки под длинную веревку. Борьба спинами стоя (маты). «Хоровод с подснежниками». Перетягивание палки (палка длиной 60-80 см, толщиной 4-5 см). Перетягивание каната (канат – веревка длиной 20 м,

толщиной 3-4 см). игра-поиск -Атаманов клад. Медведь (длинная веревка, посреди которой сделана петля). Игры с шашкой (палка). «Гори–гори, ясно».

4 класс:

Игра «Чехорда» Линейная эстафета с бегом. Игра «Городки». Пятнашки от земли с мячом. Пятнашки казаков. Прыжки под длинную веревку. Игра с веревкой . Прыжок за прыжком. Перетягивание с помощью ремня

Догони и коснись. Перетягивание каната. Игры с шашкой.» «Надень папаху» .. Пятнашки с маршем. «Как по морю». Казачий круг.

Соревнования.

Участие в проведении Дня здоровья.

Участие в проведении общешкольной игры «Зарница».

Участие в районных соревнованиях.

Знания и умения:

Знать:

- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- основы техники безопасности во время занятий;
- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- методику судейства соревнований по спортивным играм;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- понятие о силе воли и спортивном характере;

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения подвижных игр, двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;

2. Тематический план программы

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Классы				Характеристика деятельности обучающихся
		1	2	3	4	
1.	Основы знаний Введение	2	2	2	2	Игра-путешествие по стране «Здоровье», занимательные разминки (познавательная деятельность)
2.	Подвижные казачьи игры	10	9	8	9	Подвижно-игровая деятельность
3.	Строевая подготовка	5	4	4	4	Спортивно-оздоровительная деятельность
4.	Игры-эстафеты	5	4	5	4	Игры состязательного характера
5.	Кубанские казачьи игры	7	10	10	11	Подвижно-игровая деятельность
6.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	4	4	4	3	Спортивно-оздоровительная деятельность
	Итого:	33ч	34ч	34ч	34ч	

Содержание программы

1. Основы знаний. Введение. 2 часа. История заселения Кубани казаками. Устав и обязанности казака. Игры, забавы казаков в 18-19 веке. Игры, забавы казаков 20 века. Современные подвижные игры. Считалки, речитативы.

2. Подвижные казачьи игры. 10 часов. «Хлибчик», «Мельница», «Капуста», «Лень», «Баба Яга», «Селезень и утка», «Игра в шапку», «Борьба на коленях», «Перетяни за черту», «Ручеек», «Лапта», «Казаки-разбойники», «Петушиные бои», «Чехарда», «Лошадки», «Горелки», «Путы», «Побег», «Для всех лишней», «Болван», «Зевака», "Заплетайся плетень".

3. Строевая подготовка. 5 часов Строевые упражнения. Повороты налево, направо. Перестроения. Строевые песни. Конкурс строя и песни.

4. Игры-эстафеты. 5 часов. Эстафеты с мячами. Правила игры. Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». Эстафеты с бегом и прыжками. Эстафеты с преодолением препятствий. Игры-эстафеты «Вызов номеров», «Передал - садись»

5. Кубанские казачьи игры 7 часов. «Пчёлы», «Дядя Трифон», «Бобр», «Лёвкин-хвост», «Иголка, нитка, узелок», «Заря-заряница», «Калачи», «Веретено», «Ляпка», «Пень», «Игровая», «Каши», «Колдун», «Волки, овцы и собаки», «Город», «Комар», «Перетяжка», «Шарлай», «Свинка», «Перетягивание».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. 4 часа. Виды бега, ходьбы. Челночный бег. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Бег с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»). Прыжки в длину с места. Упражнения со скакалками. Прыжки на месте и в движении. Игры с прыжками «Зайчики и охотник»

4. Предполагаемые результаты реализации программы

Предполагаемые результаты реализации программы включают в себя уровни воспитательных результатов внеурочной деятельности:

первый уровень – приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни;

второй уровень – формирование позитивного отношения школьника к базовым

ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом; **третий уровень** – приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия), личностные и метапредметные результаты, которые будут достигнуты учащимися.

Личностные результаты

У ученика будут сформированы:

Внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе

Устойчивый учебно-познавательный интерес к новым общим способам решения задач;

Адекватного понимания причин успешности / неуспешности деятельности

Компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности

Способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства

Устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям

Установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках

Осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни.

Метапредметные результаты.

По окончании изучения программы ученик **научится:**

Определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно.

Принимать и сохранять учебную задачу.

Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условия её реализации.

Обнаруживать и формулировать нравственную проблему.

Высказывать свою версию разрешения проблемы.

Различать способ и результат действия.

Работая по предложенному плану, использовать необходимые средства.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога.

Определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания коммуникативных достижений.

Контролировать свою деятельность, оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение

Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

5. Формы и виды контроля

Соревнования, эстафеты, состязания.

6. Методические рекомендации

С учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования внеурочная деятельность по программе «Казачьи забавы» организуется по спортивно-оздоровительному направлению. Данное направление внеурочной деятельности является содержательным ориентиром, представляет собой приоритетное направление при организации внеурочной деятельности и служит основанием для построения соответствующей программы, содержания методических рекомендаций согласно конкретному направлению. Занятия будут проходить в спортивном зале, на строевой площадке, в кабинете ОБЖ. Места, где будут проходить занятия должны соответствовать требованиям техники безопасности и санитарным нормам. На занятиях внеурочной деятельности необходимо уделить особое внимание умению применять полученные на занятиях теоретические знания и практические навыки в повседневной жизни: соблюдать режим дня; уметь оказать простейшую само и взаимопомощь при травмах и несчастных случаях; развивать физические способности. Требования к учащимся. соблюдать технику безопасности при проведении занятий; строго соблюдать и выполнять правила игры; знать и уметь применять на практике туристическое оборудование; участвовать в строевых конкурсах и смотрах.


ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. М. Н. Жуков «Подвижные игры», Москва АКАДЕМА, 2000 г.
2. М. В. Былеева, И. М. Коротков «Подвижные игры», изд. Пятое, Москва, ФИС, 1982 г.
3. В. И. Прокопенко «Самобытные игры нанайцев», Хабаровск, 1988 г.
4. И. М. Коротков «Подвижные игры в школе», Москва «Просвещение», 1979 г.
5. М. А. Васильева «Руководство играми детей в школьных учреждениях», Москва, «Просвещение», 1986 г.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы, Москва, 1992 г.
7. Е. Н. Литвинов и др. «Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов», М., «Просвещение», 1997 г.
8. О. И. Адашквичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду», М., «Просвещение», 1992 г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения учителей
физической культуры и ОБЖ
МАОУ СОШ №30 МО Динской район
им.Примака Н.А.
от «26» августа 2022 года
Протокол №1


(подпись руководителя МО)


(Ф.И.О)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МАОУ СОШ №30 МО Динской район им.Примака Н.А.
_____/ Легина И.Н./
(подпись) (Ф.И.О)

от «26» августа 2022 года