

Муниципальное образование Павловский район Краснодарского края
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15
имени героя Советского Союза Виктора Иосифовича Костина
хутор Средний Челбас



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Комплексная образовательная программа

Традиционная физическая культура кубанского казачества

Программа рассчитана на 4 года

7-11 лет

Составитель : Забегайло Александр Андреевич

2019-2020 уч.год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Традиционная физическая культура кубанского казачества» составлена для возрождения казачьих традиций,

обычаев, была среди учащихся начальных классов. Совершенствование физического и психологического здоровья учащихся на примере исторически сложившихся традиций казачества.

Рабочая программа рассчитана на 68 час.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий 1 раз в неделю в 1-4 классах, а также занятие в каникулярное время по расписанию. Занятия будут проходить в спортивном зале, на строевой и спортивной площадке. Место, где будут проходить занятия должны соответствовать требованиям техники безопасности и санитарным нормам

История народа, его традиции, обряды, искусство, промыслы и ремесла являются одним из фактором, помогающих людям осознать свою принадлежность к определенной культурной, ментальной среде.

Достижение этой задачи в начальной школе осуществляется через знакомство и приобщение к культуре», традициям, истории кубанского казачества, через примеры казачьего прошлого и настоящего своей семьи, станицы, города; именно в этот временной период начинается формирование любви к родной земле, гордости за принадлежность к казачьему роду.

Образовательная программа «Традиционная физическая культура кубанского казачества» предназначена как для детей, обучающихся в начальных классах казачьей направленности общеобразовательных школ, так и в учебных группах для учащихся 7-11 лет соответствующего профиля в учреждениях дополнительного образования детей. Образовательная программа по истории и культуре кубанского казачества является первой ступенью комплексной

программы, предназначенной для классов казачьей направленности, а также может рассматриваться и как совершенно самостоятельная учебная дисциплина дополнительного образования.

Данная образовательная программа объединила в своём содержании основы истории, традиционной и православной культуры кубанского казачества.

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. В группе особое внимание уделяется умению применять полученные на занятиях теоретические знания и практические

- навыки в повседневной жизни; - соблюдать режим дня;
- уметь соблюдать правила техники безопасности; - развивать физические способности.

Цель программы:

- формирование начального представления о кубанском казачестве, ориентация в многообразии исторических и культурных традиций кубанского казачества, воспитание гражданственности и патриотизма учащихся.
 - формирование личности в духе традиций казачьего общества;
 - знакомство и приобщение к православному традициям кубанского казачества путём физического воспитания.
- Задачи программы:** физической подготовки;
- содействовать гармоничному физическому развитию, всесторонней жизни и быту казаков;
 - способствовать усвоению знаний о традициях, жизни и быте казаков;
- пропагандировать сюжетно-образных обрядовых и подвижных игр кубанского казачества.

• знакомство с укладом жизни кубанских казаков, их культурными особенностями, основными ремёслами, видами труда;

• ознакомление с основными историческими вехами кубанского казачества, приобщение учащихся к кубанским казачьим праздникам, обрядам, знаменательным датам;

• воспитание учащихся патриотами, активными гражданами Кубани;

• привитие нравственных устоев кубанских казаков в духе православия;

• развитие творческих способностей детей;

• формирование у учащихся интереса к исследовательской работе.

Осознание своей включённости в жизнь страны формируется у учащихся путём привязки содержания курса к жизни каждого из них: через лично-ориентированные вопросы и задания, связь сведений с жизнью своей семьи, своих родственников, своего района и города.

Основной формой работы являются учебные занятия. Это могут быть и занятие-встреча, занятие-экскурсия, занятие-гостиная, занятие-экспедиция, занятие-творческий портрет, занятие-праздник. Особенно приветствуются выездные занятия в музеи, на концерты творческих коллективов, и др. Занятия по данной программе носят практико-ориентированный, творческий, игровой характер. Занятия первого и второго года обучения нацелены на применение более пассивных методов (рассказ, демонстрация, сообщение сведений), а занятия третьего, четвёртого года обучения носят исключительно активный и интерактивный характер (исследовательская деятельность, разработка и защита проектов, самостоятельный поиск знаний и т.д.).

Отчёт о работе проходит в форме ярмарок, открытых занятий, конкурсов, фестивалей, массовых мероприятий и т. п.

В результате реализации данной программы планируется формирование у учащихся ключевых компетенций.

Принципы обучения данной программе:

Программа кружка основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- Принцип сознательности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
- Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.
- Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.
- Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.
- Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.
- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
- Принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

- Принцип активности предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.
- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.
- Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Согласно учебному плану МБОУ СОШ № 15 всего для изучения программы отводится 68 часов. В первый год обучения отводится – 17 часа, во второй- 17 часа, в третий – 17 часа, в четвертый – 17 часа. Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1 часа в неделю. Продолжительность занятий 35 минут. Занятия по физкультуре проводятся в классной комнате, в спортивном зале с подключением не только учебного, но и игрового пространства, а также вне стен школы: в школьном дворе, парке, детской и спортивной площадке и т.д.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов, тем, блоков, тем подготовки	Всего часов	Количество часов										Характеристика деятельности обучающихся		
			1		2		3		4						
			аудиторные	внеаудиторные	аудиторные	внеаудиторные	аудиторные	внеаудиторные	аудиторные	внеаудиторные					
1.	Теоретическая подготовка	4	1		1		1		1		1		3		Знакомство с традициями и казачьими обрядами.
2	Стрелковая подготовка	12		3		3			3				3		Теоретические сведения повороты движения строевым шагом
3	Подвижные игры	20		5		5			5				5		«Крест на крест», «Бой петухов», «Казачьи бои»
4	Общая физическая подготовка	12	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2		ОРУ, бег, кросс прыжки, подтягиван
5	Казачьи старинные игры и состязания	16	2	2	1	3	1	1	3	1	1	3	3		Соревнования, состязания, казачьи потешки
6	Валеология и здоровый образ жизни	4	1		1		1		1		1		1		Гигиена режим питания
	Итого	68	5	12	4	13	4	4	13	4	4	13	13		

Содержание программы

Строевая подготовка.

Теоретические сведения (элементы строя, строй, подача строевых команд). Повороты на месте (налево, направо, кругом). Движение строевым шагом. Приветствие и ответ на приветствие на месте. Совершенствование строевых навыков и участие в строевых конкурсах и смотрах.

На каждом занятии проводить общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

. Подвижные игры. см. Приложение №1

Общеразвивающие упражнения по 10 минут, подвижные игры («Крест на крест», «Бой петухов», «Казачьи бои»)

. Общая физическая подготовка. . см. Приложение №2

Общеразвивающие упражнения по 10 минут, подвижные игры («Стенка на стенку», «Казачьи бои», «Бой петухов», «Конники спортсмены»)

Казачьи старинные игры и состязания . см. Приложение №3

Валеология и знания о здоровом образе жизни.

Гигиена подростка. Режим и питание. Самоконтроль физического состояния. Показатели физического развития.

Предполагаемые результаты реализации программы

1-уровень

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира с частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

2-уровень

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

3- уровень

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

4- уровень

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Формы и виды контроля
Соревнования, эстафеты, состязания.

Методические рекомендации
1-2 классы

Силовые способности.

Поднимание туловища, согнутых и прямых ног в положении лежа. Сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях, от гимнастической стенки, от гимнастической скамейки.

Скоростные способности.

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 10 - 30м. Максимально быстрое выполнение простейших одиночных движений: наклона, приседания, взмаха руками, прыжка и т.п. Смена положения рук, ног в максимальном темпе в течение 5 - 10 с.

Координационные способности.

Упражнения с различными предметами. Удержание равновесия в различных позах, стоя на двух и одной ноге
3-4 классы.

Силовые способности.

Подтягивание лёжа на животе по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание на низкой перекладине из седа ноги врозь, из вися лежа с изменением высоты и с различным хватом рук. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху.

Скоростные способности.

Максимально быстрое выполнение простейших одиночных движений: наклона, приседания, взмаха руками, прыжка и т.п.

Координационные способности.

Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на скакалке, нагнутой на полу Прыжки с поворотом на 90-180°. Броски и ловля малых и больших мячей. Метание мячей различного размера и веса в цель. Ходьба и бег с изменением направления и преодолением элементарных препятствий. Прыжки через короткую и длинную скакалку на двух и одной ноге.

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ
В.И. Лях Рабочие программы по физической культуре. 1-4 класс.
Учебник.
В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений
ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ
Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
Плакаты методические.
Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
КОМПЬЮТЕРНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО - КОММУНИКАТИВНЫЕ СРЕДСТВА
Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) Аудиозаписи.презентации
ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА
Музыкальный центр Мультимедийный компьютер, проектор, экран Принтер, сканер, копировальный аппарат
УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
Стенка гимнастическая Бревно гимнастическое Козел гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазания
Мост гимнастический
Скамейка гимнастическая
Гантели
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мячи набивные
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Планка для прыжков в высоту
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Аптечка медицинская