

Муниципальное образование Павловский район Краснодарского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 13
имени Федора Ивановича Фоменко станицы Новопетровской

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
протокол № 1 от «31» августа 2022 года
Председатель педсовета
И.В. Янченко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности «Казачья удаль»

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

Количество часов 135 часов

Учитель Совтус Светлана Михайловна

Программа разработана в соответствии и на основе Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16), Москва 2016 г.; издания «Детские игры и забавы в станицах Кубанской и Тверской областей»- Краснодар: Традиция, 2012.; Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А.Т.Смирнова. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников. – М.: Просвещение, 2014; Мастерская учителя «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья»: 1-4 классы Начальная школа – Москва: ВАКО, 2004 Л. А.Обуховой Н. А.Лемяскиной.

Основной целью программы «Казачья удаль» является создание условий для формирования:

- у учащихся уважение к ратному труду казаков, осознанную необходимость повышения уровня своей физической подготовки через занятия военно-прикладными видами спорта и физической культурой.
- у учащихся навыки по организации выполнения совместных действий, игр с товарищами, повышение уровня организованности и дисциплины, выработать чувство «локтя». Выработать строевую слаженность.
- обеспечения учащихся необходимой информацией по сохранению и укреплению здоровья, по организации и проведению самостоятельных занятий.

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1. **Результаты первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, о способах и средствах самозащиты; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе; к памятникам истории и культуры; о русских народных играх; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.
2. **Результаты второго уровня**(формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к труду, к другим людям.
3. **Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия)**: приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и организации их досуга; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления эффектов воспитания и социализации подростков. Первая группа эффектов – социокультурная идентичность – осознание подростком себя в контексте управления, принятия себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Вторая группа эффектов – социально-коммуникативные компетенции- предполагает высокую степень эффективности самореализации школьника в социальном взаимодействии (при соблюдении этикета, принципов коммуникативной толерантности), осознанное позиционирование себя как субъекта межличностного взаимодействия, владение управленческими (организаторскими, маркетинговыми и др.) компетенциями (изучение потребностей аудитории, поиск наиболее адекватных вариантов удовлетворения потребностей). третья группа – компетенции собственно в сфере сохранения и укрепления здоровья, спортивной деятельности.

К концу *1 года обучения* учащиеся должны :

Знать:	Уметь:
---------------	---------------

<ul style="list-style-type: none"> • как правильно надо мыть руки и лицо, ▪ как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, ▪ знать правила ухода за кожей, ▪ как следует питаться, ▪ о пользе сна, ▪ правила поведения в школе и дома, ▪ о вреде курения, ▪ о пользе физических упражнений и закаливания, ▪ правила безопасного поведения на воде. ▪ свое место в строю; ▪ основные приемы и движения построений; ▪ основные команды 	<ul style="list-style-type: none"> • правильно мыть руки и лицо, • делать гимнастику для глаз, • содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, • выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, • спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, • контролировать своё поведение в школе и дома, • уметь противостоять при предложении покурить, • выполнять физические упражнения для укрепления мышц, • выполнять закаливающие процедуры, • соблюдать правила безопасного поведения на воде, • играть в подвижные народные игры. • строиться по команде учителя; • исполнять команды учителя; • держать необходимую дистанцию в строю.
--	--

После окончания *II года обучения* учащиеся должны

Знать:	Уметь:
<ul style="list-style-type: none"> – правила народных игр; – историю возникновения и развития народных игр; – значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья; – основные правила судейства соревнований – расстояние и интервалы при построении; – понятия «парад», «фланг», «фронт», «тыльная сторона», «строевая стойка», «интервал», «ширина строя». – правила построения в условиях парада. 	<ul style="list-style-type: none"> – играть по правилам в народные игры. – выполнять упражнения на расслабление во время занятий; – соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой; – четко следовать командам учителя; – выполнять строевые приемы в условиях парада;

После окончания *III года обучения* учащиеся должны

Знать:	Уметь:
<ul style="list-style-type: none"> – специфические особенности игр направленных на развитие физических качеств; – правила игр; – основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой; – правила дорожного движения; – понятие о силе воли и спортивном характере; 	<ul style="list-style-type: none"> – играть по правилам в игры – соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой; – выполнять обязанности помощников судей на соревнованиях. – оказывать первую доврачебную помощь;

<ul style="list-style-type: none"> – значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. – общее представление о судействе на соревнованиях; – основные обязанности судей – меры личной и общественной профилактики болезней; – характерные спортивные травмы и их предупреждение; – правила оказания первой доврачебной помощи; – причины утомления; – основные приемы построений и движений под музыку; – правила отдавание воинского приветствия в движении; – способы и приёмы передвижения солдат в бою при действиях в пешем порядке. 	<ul style="list-style-type: none"> – двигаться в строю под музыку; – отдавать воинское приветствие в движении; – проходить полосу препятствий.
---	---

После окончания *IV года обучения* учащиеся должны

Знать:	Уметь:
<ul style="list-style-type: none"> – методику судейства соревнований по играм; – меры личной и общественной профилактики болезней; – характерные спортивные травмы и их предупреждение; – правила оказания первой доврачебной помощи; – правила игр; – основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой; – правила дорожного движения; – историю возникновения и развития игр; – понятие о силе воли и спортивном характере; – значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья – строевые песни; – приемы движения строя с исполнением песни; – приемы командования строем. 	<ul style="list-style-type: none"> – оказывать первую доврачебную помощь; – анализировать технику своего бега и определять ошибки; – подбирать и проводить спортивные и подвижные игры; – владеть терминологией по изучению игр; – двигаться строем с исполнением песни

Предполагаемый результат:

- Укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр
- Развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств
- Формирования у детей и уверенности в своих силах.
- Умение применять игры в самостоятельных занятиях.
- Овладение умениями организовать собственную здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры, регулярные занятия спортом и т.д.).

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- приобщение подрастающего поколения к традиционной культуре через изучение игрового фольклора
- проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;
- принятие и освоение традиций, ценностей, формы культурно-исторической, социальной и духовной жизни своей страны;
- формирование гражданского самосознания и чувства патриотизма;
- формирование нравственных ценностей, толерантности, правильной оценки происходящих событий.
- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

- характеризовать явления(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлений;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения ;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых строевых движений, использовать их в других школьных дисциплинах;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа «Казачья удадь» рассчитана на четыре года для обучающихся в возрасте от 6,5 до 11 лет. Общий годовой план работы составляет 135 часов: в 1 классе - 33 ч., из них: аудиторных -17 ч, внеаудиторных -16 ч., в 2-4 классах – по 34 часа, из них 17–аудиторных, 17 – внеаудиторных.

1 класс Аудиторные занятия:

ШКОЛА ДОКТОРОВ ПРИРОДЫ включает :

Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

Поведение в школе. Я - ученик

Настроение в школе. Как настроение?

Настроение после школы. Я пришёл из школы

Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота о глазах. Глаза - главные помощники человека.

Уход за ушами. Чтобы уши слышали.

Уход за зубами. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой?

Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека

Забота о коже. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена

Как следует питаться. Питание-необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство

Вредные привычки. Вредные привычки.

Мышцы, кости и суставы. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина!

Как закаляться. Обтирание и обливание. Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде

Доктора природы (обобщающий)

1 класс Внеаудиторные занятия:

НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КУБАНСКОГО КАЗАЧЕСТВА включают:

Игры с игрушками Игра «Чушки», Игра «Свинка»,

Игры без игрушек Игра «Хрен» Игра «Кобылка»

Игры с бегом и увёрткой Игра «Чапля» Игра «Хваталки»

Игры с прыжками и борьбой Игра «Путы» Игра «Змейка»

СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА включает:

Строй и его элементы. Обязанности казака перед построением и в строю. Построение отделения. Строевая стойка. Повороты на месте. Расчёт на 1,2. Перестроение в две колонны. Расчёт на 1,2, 3. Перестроение в три колонны. Ходьба в движении. Движение походным шагом. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом с песней

ОБЩЕСТВЕННЫЙ СМОТР ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ включает:

Игра «Кубанский край - земля казачья»

2 класс Аудиторные занятия:

ШКОЛА ДОКТОРОВ ПРИРОДЫ включает :

Почему мы болеем. Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает сам себе? Здоровый образ жизни

Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат

Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Прививки от болезней

Что нужно знать о лекарствах. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице

Правила безопасного поведения на воде. Вода – наш друг

Правила общения с огнём. Чтобы огонь не причинил вреда

Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток?

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травма

Как защититься от насекомых. Укусы насекомых

Предосторожности при обращении с животными. Что мы знаем о собаках и кошках?

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Как помочь себе при тепловом ударе. Если ты обморозился

Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет

2 класс Внеаудиторные занятия:

НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КУБАНСКОГО КАЗАЧЕСТВА включают:

Камушки и казанки «Чёт и нечёт» «Пять камушков»

Чижик Игра «Чижик ездовой» Игра «Чижик в кругу»

Игры с шарами Игра «Котлы» Игра «В короли»

Игры без игрушек Игра «Жмурки» Игра «Игра в шапку и прыганье через шапку»

СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА включает:

Строй и его элементы. Обязанности казака перед построением и в строю. Построение отделения. Строевая стойка. Повороты на месте. Расчёт на 1,2.

Перестроение в две колонны. Расчёт на 1,2, 3. Перестроение в три колонны. Ходьба в движении. Движение походным шагом. Движение строевым

шагом. Движение строевым шагом с песней

ОБЩЕСТВЕННЫЙ СМОТР ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ включает:

Игра «Кубанский край - земля казачья»

3 класс Аудиторные занятия:

ШКОЛА ДОКТОРОВ ПРИРОДЫ включает :

Чего не надо бояться. Как воспитать уверенность и бесстрашие?

Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Учимся думать. Спешите делать добро

Почему мы говорим не правду. Поможет ли нам обман? «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

Почему мы не слушаемся родителей? Надо ли прислушиваться к советам родителей? Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?

Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? Как воспитать в себе сдержанность?

Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек

Как относиться к подаркам. Я принимаю подарок. Я дарю подарки

Как следует относиться к наказаниям. Наказание

Как нужно одеваться. Одежда

Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение

Как вести себя, когда что-то болит. Боль

Как вести себя за столом. Сервировка стола. Правила поведения за столом

Как вести себя в гостях. Ты идёшь в гости

Как вести себя в общественных местах. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе

«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться? Умеем ли мы разговаривать по телефону?

Как выбирать друзей. Что такое дружба? Кто может считаться настоящим другом?

Как помочь больным и беспомощным. Если кому-нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро

3 класс Внеаудиторные занятия:

НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КУБАНСКОГО КАЗАЧЕСТВА включают:

Игры со жгутом, палками Игра «Обыкновенный жгут» Игра «Просо»

Игры в мяч Игра «В три бабки» Игра «Зевака»

Символические игры Игра «Солнце и луна» Игра «Безвин»

Особые домашние игры Игра «Вергилий» Игра «Игра в верёвочку»

СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА включает:

Строй и его элементы. Обязанности казака перед построением и в строю. Построение отделения. Строевая стойка. Повороты на месте. Расчёт на 1,2. Перестроение в две колонны. Расчёт на 1,2, 3. Перестроение в три колонны. Ходьба в движении. Движение походным шагом. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом с песней

ОБЩЕСТВЕННЫЙ СМОТР ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ включает:

Игра «Кубанский край - земля казачья»

4 класс Аудиторные занятия:

ШКОЛА ДОКТОРОВ ПРИРОДЫ включает :

Наше здоровье. Что такое здоровье? Что такое эмоции?

Чувства и поступки. Стресс

Как помочь сохранить себе здоровье. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать

Что зависит от моего решения. Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение

Злой волшебник табак. Что мы знаем о курении. Зависимость.

Почему некоторые привычки называются вредными. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ.

Почему вредной привычке ты скажешь нет? Я умею выбирать- тренинг безопасного поведения

Помоги себе сам. Волевое поведение

Злой волшебник алкоголь. Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь - сделай выбор

Злой волшебник наркотик. Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения

Мы одна семья. Мальчишки и девчонки. Моя семья

Повторение. Дружба. День здоровья. Чистота и порядок.

Умеем ли мы правильно питаться?. Я выбираю кашу.

Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули?

Будем делить хорошо и не будем плохо.

КВН «Наше здоровье».

Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы!

4 класс Внеаудиторные занятия:

НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КУБАНСКОГО КАЗАЧЕСТВА включают:

Символические игры Игра «Утки» Игра «Краски»

Игры с прыжками, бегом и борьбой Игра «Колдун» Игра «Хлебец»

Игры и упражнения с метанием Игра «Печки» Игра «Болван»

Игры с мячом Игра «Зевака» Игра «Выбивалка»

Игры с палкой Игра «Рюха» Игра «Клёк»

СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА включает:

Строй и его элементы. Обязанности казака перед построением и в строю. Построение отделения. Строевая стойка. Повороты на месте. Расчёт на 1,2. Перестроение в две колонны. Расчёт на 1,2, 3. Перестроение в три колонны. Ходьба в движении. Движение походным шагом. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом с песней

ОБЩЕСТВЕННЫЙ СМОТР ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ включает:

Игра «Кубанский край - земля казачья»

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	Кол-во часов	Темы, входящие в данный раздел	Кол-во часов
1 класс			
Школа докторов природы	17	1. Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	1
		3. Поведение в школе. Я - ученик	1
		5. Настроение в школе. Как настроение?	1
		7. Настроение после школы. Я пришёл из школы	1
		9. Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.	1
		11. Забота о глазах. Глаза - главные помощники человека.	1
		13. Уход за ушами. Чтобы уши слышали.	1
		15. Уход за зубами. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой?	1
		17. Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека	1
		19. Забота о коже. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена	1
		21. Как следует питаться. Питание-необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.	1
		23. Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство	1
		25. Вредные привычки. Вредные привычки.	1
		27. Мышцы, кости и суставы. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина!	1
29. Как закаляться. Обтирание и обливание. Если хочешь быть здоров.	1		
31. Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде	1		
32. Доктора природы (обобщающий)	1		
Народные подвижные игры кубанского казачества	8	2. Введение. Инструктаж по ТБ. Традиционные детские казачьи игры.	1
		4. Игры с игрушками. Игра «Чушки»	1
		6. Игры без игрушек. Игра «Кобылка»	1
		8. Игры с прыжками и борьбой. Игра «Путы». Игра «Змейка»	1
		10. Игры с бегом и увёрткой. Игра «Чапля»	1

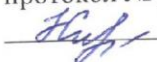
		12. Игры с игрушками. Игра «Свинка»	1
		14. Игры без игрушек. Игра «Хрен»	1
		16. Игры с бегом и увёрткой. Игра «Хваталки»	1
Строевая подготовка	7	18. Строй и его элементы. Обязанности казака перед построением и в строю. Построение отделения	1
		20. Строевая стойка. Повороты на месте. Расчёт на 1,2. Перестроение в две колонны	1
		22. Расчёт на 1,2, 3. Перестроение в три колонны	1
		24. Ходьба в движении.	1
		26. Движение походным шагом.	1
		28. Движение строевым шагом.	1
		30. Движение строевым шагом с песней	1
Общественный смотр знаний, умений, навыков	1	33. Игра «Кубанский край - земля казачья»	1
	33 часа		33 часа
2 класс			
Школа докторов природы	17	1. Почему мы боеем. Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?	1
		3. Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает сам себе? Здоровый образ жизни	1
		5. Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат	1
		7. Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Прививки от болезней	1
		9. Что нужно знать о лекарствах. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка	1
		11. Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Пищевые отравления.	1
		13. Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза	1
		15. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице	1
		17. Правила безопасного поведения на воде. Вода – наш друг	1
		19. Правила общения с огнём. Чтобы огонь не причинил вреда	1
		21. Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток?	1
		23. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травма	1
		25. Как защититься от насекомых. Укусы насекомых	1
		27. Предосторожности при обращении с животными. Что мы знаем о собаках и кошках?	1
29. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Как помочь себе при тепловом ударе. Если ты обморозился	1		
31. Первая помощь при травмах. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался	1		
32. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Если в глаз, ухо, нос или горло попал	1		


		посторонний предмет	
Народные подвижные игры кубанского казачества	8	2. Введение. Инструктаж по ТБ. Традиционные детские казачьи игры.	1
		4. Игры без игрушек. Игра «Жмурки»	1
		6. Камушки и казанки. «Чёт или нечёт»	1
		8. Игры с шарами. Игра «В короли»	1
		10. Чижик. Игра «Чижик в кругу» «Чижик ездовой»	1
		12. Игры без игрушек. Игра «Игра в шапку и прыганье через шапку»	1
		14. Игры с шарами. Игра «Котлы»	1
		16. Камушки и казанки. Игра «Пять камушков»	1
Строевая подготовка	7	18. Строй и его элементы. Обязанности казака перед построением и в строю. Построение отделения	1
		20. Строевая стойка. Повороты на месте. Расчёт на 1,2. Перестроение в две колонны	1
		22. Расчёт на 1,2, 3. Перестроение в три колонны	1
		24. Ходьба в движении.	1
		26. Движение походным шагом.	1
		28. Движение строевым шагом.	1
Общественный смотр знаний, умений, навыков	2	33. Игра «Кубанский край - земля казачья»	1
		34. Игра «Кубанский край - земля казачья»	1
	34 часа		34 часа
3 класс			
Школа докторов природы	17	1. Чего не надо бояться. Как воспитать уверенность и бесстрашие?	1
		3. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Учимся думать. Спешите делать добро	1
		5. Почему мы говорим не правду. Поможет ли нам обман? «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках	1
		7. Почему мы не слушаемся родителей? Надо ли прислушиваться к советам родителей? Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?	1
		9. Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? Как воспитать в себе сдержанность?	1
		11. Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек	1
		13. Как относиться к подаркам. Я принимаю подарок. Я дарю подарки	1
		15. Как следует относиться к наказаниям. Наказание	1
		17. Как нужно одеваться. Одежда	1
		19. Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение	1
		21. Как вести себя, когда что-то болит. Боль	1
		23. Как вести себя за столом. Сервировка стола. Правила поведения за столом	1
		25. Как вести себя в гостях. Ты идёшь в гости	1

		27. Как вести себя в общественных местах. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе	1
		29. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться? Умеем ли мы разговаривать по телефону?	1
		31. Как выбирать друзей. Что такое дружба? Кто может считаться настоящим другом?	1
		32. Как помочь больным и беспомощным. Если кому-нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро	1
Народные подвижные игры кубанского казачества	8	2. Введение. Инструктаж по ТБ. Традиционные детские казачьи игры.	1
		4. Игры со жгутом, палками. Игра «Просо»	1
		6. Символические игры. Игра «Солнце и луна»	1
		8. Игры в мяч. Игра «В три бабки»	1
		10. Особые домашние игры. Игра «Вергилий» Игра «Игра в верёвочку»	1
		12. Символические игры. Игра «Безвин»	1
		14. Игры в мяч. Игра «Зевака»	1
		16. Игры со жгутом, палками. Игра «Обыкновенный жгут»	1
Строевая подготовка	7	18. Строй и его элементы. Обязанности казака перед построением и в строю. Построение отделения	1
		20. Строевая стойка. Повороты на месте. Расчёт на 1,2. Перестроение в две колонны	1
		22. Расчёт на 1,2, 3. Перестроение в три колонны	1
		24. Ходьба в движении.	1
		26. Движение походным шагом.	1
		28. Движение строевым шагом.	1
		30. Движение строевым шагом с песней	1
Общественный смотр знаний, умений, навыков	2	33.Игра «Кубанский край - земля казачья»	1
		34.Игра «Кубанский край - земля казачья»	1
	34 часа		34 часа
4 класс			
Школа докторов природы	17	1. Наше здоровье. Что такое здоровье? Что такое эмоции?	1
		3. Чувства и поступки. Стресс	1
		5. Как помочь сохранить себе здоровье. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать	1
		7. Что зависит от моего решения. Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение	1
		9. Злой волшебник табак. Что мы знаем о курении. Зависимость.	1
		11. Почему некоторые привычки называются вредными. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ.	1
		13. Почему вредной привычке ты скажешь нет? Я умею выбирать- тренинг безопасного поведения	1
		15. Помоги себе сам. Волевое поведение	1

		17. Злой волшебник алкоголь. Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь - сделай выбор	1
		19. Злой волшебник наркотик. Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения	1
		21. Мы одна семья. Мальчишки и девчонки. Моя семья	1
		23. Повторение. Дружба. День здоровья. Чистота и порядок.	1
		25. Умеем ли мы правильно питаться?. Я выбираю кашу.	1
		27. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули?	1
		29. Будем делать хорошо и не будем плохо.	1
		31. КВН «Наше здоровье».	1
		32. Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы!	1
Народные подвижные игры кубанского казачества	8	2. Введение. Инструктаж по ТБ. Традиционные детские казачьи игры.	1
		4. Игры с палкой. Игра «Рюха» Игра «Клёк»	1
		6. Символические игры. Игра «Утки» Игра «Краски»	1
		8. Игры с мячом. Игра «Зевака»	1
		10. Игры с прыжками, бегом и борьбой Игра «Хлебец»	1
		12. Игры и упражнения с метанием «Печки»	1
		14. Игры с прыжками, бегом и борьбой «Колдун»	1
		16. Игры с мячом. Игра «Выбивалка»	1
Строевая подготовка	7	18. Строй и его элементы. Обязанности казака перед построением и в строю. Построение отделения	1
		20. Строевая стойка. Повороты на месте. Расчёт на 1,2. Перестроение в две колонны	1
		22. Расчёт на 1,2, 3. Перестроение в три колонны	1
		24. Ходьба в движении.	1
		26. Движение походным шагом.	1
		28. Движение строевым шагом.	1
Общественный смотр знаний, умений, навыков	2	30. Движение строевым шагом с песней	1
		33. Игра «Кубанский край - земля казачья»	1
		34.Игра «Кубанский край - земля казачья»	
	34 часа		34 часа

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания ШМО
 учителей начальных классов,
 музыки, ИЗО, физической культуры
 протокол № 1 от «29» августа 2022 г.

 С.М.Совтус

СОГЛАСОВАНО
 заместитель директора по ВР
 О.С.Андрienко

«30» августа 2022 г.