

Муниципальное образование Павловский район Краснодарского края

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2 станицы Павловской



Утверждено

решение педсовета протокол № 1

от 30 августа 2013 года

Председатель педсовета

Р.В. Кадыров

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **курса внеурочной деятельности**

**секция**

**Казачья доблесть**

7-11 лет

Составитель

**Волошенко Алексей Степанович**  
учитель физической культуры  
МАОУ СОШ № 2

## **1. Пояснительная записка.**

### **1.1 Актуальность программы.**

Рабочая программа «Казачья доблесть» 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.

Рабочая программа рассчитана на 135 часов.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий 1 раз в неделю в 1-4 классах. Занятия будут проходить в спортивном зале, тренажёрном зале на строевой площадке. Место, где будут проходить занятия должны соответствовать требованиям техники безопасности и санитарным нормам.

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.

### **1.2. Сроки реализации программы.**

Курс «Казачья доблесть» рассчитан на 4 года, 135 часов.

### **1.3. Распределение часов по годам обучения.**

1 класс – 33 часа,

2 класс – 34 часа,

3 класс – 34 часа,

4 класс - 34 часа.

### **1.4. Цели:**

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

### **Задачи программы:**

- 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.

### **1.5. Пути, методы, средства достижения цели.**

Занятия по программе «Казачья доблесть» 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.

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

**1.7. Форма организации детского коллектива.** Секция.

## 2. Тематический план программы

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Классы								Характеристика деятельности обучающихся
		1		2		3		4		
		аудиторные	внеаудиторные	аудиторные	внеаудиторные	аудиторные	внеаудиторные	аудиторные	внеаудиторные	
1.	Основы знаний Введение	3	-	1	1	1	2	1	2	Игра-путешествие по стране «Здоровье», занимательные разминки (познавательная деятельность)
2.	Подвижные казачьи игры	1	8	-	4	1	7	-	8	Подвижно-игровая деятельность
3.	Почему мы болеем?	-	-	1	1	-	-	-	-	Познавательная деятельность
4.	Строевая подготовка	-	5	-	-	-	3	-	2	Спортивно-оздоровительная деятельность
5.	Игры-эстафеты	1	4	-	-	1	5	1	4	Игры состязательного характера
6.	Кубанские казачьи игры	-	7	-	15	1	9	1	8	Подвижно-игровая деятельность
7.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	-	4	-	5	-	4	-	4	Спортивно-оздоровительная деятельность
8.	Я и моё здоровье.	-	-	5	1	-	-	2	1	Познавательная деятельность. Исследования. Игры состязательного характера.

<b>Итого:</b>	<b>5ч</b>	<b>28ч</b>	<b>7ч</b>	<b>27ч</b>	<b>4ч</b>	<b>30ч</b>	<b>5ч</b>	<b>29ч</b>	
<b>Всего:</b>		<b>33ч</b>	<b>34ч</b>	<b>34ч</b>	<b>34ч</b>		<b>34ч</b>		

### 3. Содержание программы

#### 1 класс

**1. Основы знаний. Введение. (3 часа)** Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**2. Подвижные казачьи игры. (9 часов)** Понятие « Подвижные игры ». История возникновения подвижных игр. Правила игр и техника безопасности в играх. Игры «Вызов номеров», «Перестрелка», «Казачата – дружные ребята», «Ляпка», «Метко в цель», «Дорожки», «Челночок», «Платок».

**3. Строевая подготовка. (5 часов)** Строевые упражнения. Игра «Вызов номеров». Повороты налево, направо. Игра «Место в строю». Перестроения. Строевые песни. Конкурс строя и песни.

**4. Игры-эстафеты. (5 часов)** Техника безопасности на соревнованиях. 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)** Правила игр и техника безопасности в играх. Игры «Курочки», «Всадники», «Иголка, нитка, узелок», «Много троих, хватит двоих», «Перебежки», «Перебежки с выручалочкой», «Берегись», «Горячее место», «Заря – заряница», «Веретено», «Волк, овцы и собаки», «Перетягивание».

**6. 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».

#### 2 класс

**1. Основы знаний. Введение. (2 часа)** Значение здорового образа жизни. Как возникли национальные игры. Отличие от простых подвижных игр. Зачем нужны национальные игры. Считалки, речитативы.

**2. Подвижные казачьи игры. (4 часа)** Правила игр, правила взаимодействия с игроками. Подвижные игры с мячом. «Лапта», «Капуста». Подвижные игры со скакалкой «Дорожки», «Рыбачок».

**3. Почему мы болеем? (2 часа)** Почему мы боеем. Что нужно знать о лекарствах, где хранить лекарства? Защитные функции организма и как их

укреплять? Прививки от болезней. Экскурсия в школьный медицинский кабинет.

**4. Кубанские казачьи игры. (15 часов)** Место нашего проживания в регионе. Как возникли национальные игры. Отличие от простых подвижных игр. Зачем нужны национальные игры. Игры с камушками «Чёт и нечет», «Ходок», игра с кеглями «Казанок на казанок», игры «Зевака», «Хваталки», «Игра в шапку», «Перетяни за черту», «Чехарда», «Горелочки», «Путы», «Ручеёк», игры с мячом «Пятнашки», «Сало», «Вдогон», «Печки».

**5.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. (5 часов)** Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 10-30м. Выполнение наклонов, приседаний взмахов руками, прыжков. Смена положения рук, ног в максимальном темпе в течение 5-10с. Удержание равновесия в различных позах, стоя на двух и одной ноге.

**6. Я и моё здоровье. (6 часов)**Из чего состоит пища. Что нужно есть в разное время года. Продукты полезные и вредные. Выставка«Кубань щедра овощами и фруктами». Правила питания. «Аптека» на подоконнике. Витамины вокруг нас.

### **3 класс**

**1. Основы знаний. Введение. (3 часа)** Значение здорового образа жизни. Знакомство с работой спортивных секций. Практическая работа : измерение роста и массы тела. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

#### **2.Подвижные казачьи игры. (8 часов)**

Понятие « Подвижные игры ». В чем суть подвижных игр. Ценность их. Какие бывают подвижные игры. Как возникли подвижные игры. Меры безопасности во время проведения подвижных игр. Игры «Чехарда», «Пятнашки», «День - ночь», «Конники спортсмены», «Волк во рву», «Сало», «Вдогон».

**3.Строевая подготовка. (3 часа)**Элементы строя, строй, подача строевых команд. Повороты налево, направо, кругом. Перестроения. Строевые песни. Конкурс строя и песни.

**4.Игры-эстафеты.(6 часов)**Взаимодействие со сверстниками в достижении общих целей.Соблюдение требований техники безопасности во время проведения игр-эстафет. Эстафеты с мячами «Передал – садись», «Мяч капитану». Игры-эстафеты «Казачата, вперед!», «Эстафеты-поезда», «Богатырская силушка». Игра-соревнование между родителями и детьми.

**5.Кубанские казачьи игры. (10 часов)** Техника безопасности на занятиях. Для чего ее нужно помнить. Как ее применять.Игры «Казанок на казанок», «Казачьи бои», «Метко в цель», «Ляпка», «У медведя во бору», «Круговые пятнашки», «Охотники и утки», «Бой петухов», «Всадники», «Крест на крест», «Пятнашки». Игры с коновязью, с нагайкой, с рогаткой.

**6.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. (4 часа)**Бег по прямой со скоростью близкой к

максимальной на дистанциях 20-50м. Прыжки со скакалкой. Игры со скакалкой «Рыбачок», «Дорожки». Ходьба и бег с изменением направления и преодолением элементарных препятствий. Прыжки в различные направления и расстояние.

#### **4 класс**

**1. Основы знаний. Введение. (3 часа)** Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Посещение спортивного комплекса с целью пропаганды здорового образа жизни. Практическая работа: измерение показателей физического развития. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**2. Подвижные казачьи игры. (8 часов)** Правила каждой игры. Техника безопасности в каждой игре. Целесообразность применения правил. Игры «Охотники и утки», «Казачата, вперед!», «Конники спортсмены», «Волк во рву», «Чехарда», «Пятнашки», «Печки», «Хваталки», «Чиж в кругу».

**3. Строевая подготовка. (2 часа)** Приветствие и ответ на приветствие на месте. Совершенствование строевых навыков и участие в строевых конкурсах и смотрах.

**4. Игры-эстафеты. (5 часов)** Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Для чего ее нужно помнить. Как ее применять. Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Игры-эстафеты «Эстафеты-поезда», «Казачата, вперед», «Богатырская силушка». Эстафеты с мячами. Игросоревнование между родителями и детьми.

**5. Кубанские казачьи игры. (9 часов)** Объяснение правил выполнения подвижных игр, двигательных действий, анализирование и нахождение ошибок, эффективное их исправление. Техника безопасности на занятиях. Игры «Цапля и лягушки», «Жгутчик без жгута», «Казачьи бои», «Метко в цель», «Ляпка», «У медведя во бору», «Охотники и утки», «Чур у дерева!», «Казачи и разбойники», «Перетягивание», «Свинка». Игры с коновязью.

**6. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. (4 часа)** Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 10-20с в течение до 5 минут. Бег умеренной интенсивности без остановки в течение 3-4 минут. Прыжки с ноги на ногу (до 5). Перепрыгивание препятствий высотой до 20см. Прыжки через короткую и длинную скакалку, отталкиваясь двумя и одной ногой.

**7. Я и моё здоровье. (3 часа)** Вредные и полезные привычки в питании. Традиции здорового питания казаков. Профилактика вредных привычек. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма «Курение – это болезнь». Акция «Нет сигарете!» Праздник «Казачий разгуляй».

#### **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 «Казачья доблесть» 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.

#### **7. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1. Библиотечный фонд</b>	
В.Н. Ратушняк «Кубанские исторические хроники» Учебное пособие по военно-патриотическому воспитанию и основам и основам военной службы	1
<b>2. Технические средства</b>	
Аудиоаппаратура	1
<b>3. Оборудование</b>	
Волейбольная сетка	1
<b>4. Инвентарь</b>	
Мячи Обручи Скакалки Бита Разметочные фишки	по 10



