

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ, СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮ-  
ЗА БОРИСА АЛЕКСАНДРОВИЧА ЗОЛОТУХИНА ХУТОРА ПРИКУБАНСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета от  
31.08.2023 года, протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 187 от 31.08.2023 года  
Директор

И.А. Урумова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Казачьи игры»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

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

Количество часов: 135

1 класс – 33 часов

2 класс – 34 часа

3 класс – 34 часа

4 класс – 34 часа

Составитель –  
учитель физической культуры  
Новоселов Олег Андреевич

Славянский район  
хутор Прикубанский  
2023 год

## **Пояснительная записка.**

**Программа разработана в соответствии** с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897, с изменениями, далее ФГОС ООО); **на основе** примерной программы по физической культуре, составленной на основе ФГОС основного общего образования, авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 5-9 классы. -М; Москва, «Просвещение», 2014г., В.А. Маркова, Л.М. Данилина, З.Г. Прасолова «Воспитание у школьников любви к малой Родине». Краснодар; Традиция 2007 г

### **Планируемые результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о казачьих играх и роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия свое ближайшее окружение (семью, друзей).

#### **Обучающиеся научатся:**

- рассматривать и выделять исторические этапы развития Кубанского казачества, казачьих игр, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности;

- выполнять упражнения по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- выполнять основные технические действия и приёмы спортивной игры в условиях игровой деятельности;

- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- выполнять комплексы упражнений с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов.

## Содержание курса

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	<b>Самопознание. Знание своего тела.</b> - Правила личной гигиены, способы ухода за своим телом - Обсуждение вопроса «Как определить, что ты заболел». Подбор загадок об органах человека. - Практическое занятие: Счёт пульса до и после приседаний - Практическое занятие: Разучивание комплекса профилактических и корригирующих упражнений. - Игровое занятие	5	2	3
2.	<b>История Кубанского казачества.</b> - История возникновения Кубанского казачества. - Кубанские казачьи игры - Разучивание казачьих игр: «Заря», «Иголка, нитка и узелок».	4	2	2
3.	<b>Я и другие.</b> Социальная составляющая здоровья. Дружба.	1	-	1
4.	<b>Разучивание спортивной игры «Пионербол».</b>	4	-	4
5.	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчёт по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Подвижная игра «Охотники и утки». <b>Казачья игра «Ловишка в кругу».</b>	8	-	5
6.	<b>Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами</b> (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). <b>Казачьи игры:</b> «Салки», «Палочка выручалочка», «Снежинки, ветер и мороз», «Ляпка»..	3	-	3
7.	<b>Знание своего тела</b> Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.	2	2	-
8.	<b>Лёгкая атлетика.</b> Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Эстафеты. <b>Метание.</b> Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. <b>Казачьи игры:</b> «Лапта», «Цветы», «Шлепанки», «Пятнашки». <b>Командные соревнования</b>	7	-	3
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия Содержания	план	факт	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ
<b>Самопознание. Знание своего тела. 5 ч.</b>				
1	Правила личной гигиены. Способы ухода за своим телом. Правила чистки зубов, мытья головы.			<u>Знать</u> как правильно чистить зубы, ухаживать за своим телом.
2	Как определить, что ты заболел? Подбор загадок об органах человека. Измерение температуры тела, давления. Загадки об органах человека.			<u>Уметь</u> померить температуру и давление. Знать критерии нормальности.
3	Практическое занятие: счёт пульса до и после приседаний Нахождение пульса, подсчёт пульса до и после приседаний.			<u>Уметь</u> находить пульс на своём теле, правильно его подсчитывать.
4	Практическое занятие: Разучивание комплекса профилактических и корригирующих упражнений. Разучивание упражнений направленных для профилактики нарушения зрения, сколиоза.			<u>Знать и уметь</u> выполнять зрительную гимнастику.
5	Игровое занятие. Подвижные игры: «Передал-садись», «Космонавты»			<u>Знать и применять</u> правила игры
<b>История Кубанского казачества 4 ч.</b>				
6	История возникновения Кубанского казачества.			<u>Знать</u> историю Кубани
7	Кубанские казачьи игры. Презентация о кубанских казачьих играх.			<u>Знать</u> кубанские казачьи игры.
8	Разучивание казачьей игры «Заря».			<u>Знать и применять</u> правила игры.
9	Разучивание казачьей игры «Иголка, нитка и узелок».			<u>Знать и применять</u> правила игры.
<b>Я и другие 1 ч.</b>				
10	Социальная составляющая здоровья. Дружба. Что такое дружба? Как отличить дружбу от приятельства?			<u>Знать</u> составляющие здоровья
<b>Разучивание спортивной игры «Пионербол» 4 ч.</b>				
11	Передача мяча одной, двумя руками сверху, сбоку, снизу.			<u>уметь</u> передавать мяч через сетку
12	Передача мяча через сетку одной, двумя руками сверху.			<u>уметь</u> передавать мяч через сетку
13	Подачи мяча из-за линии одной рукой от плеча.			<u>научатся</u> подавать мяч
14	Подача мяча одной, двумя руками.			<u>научатся</u> подавать мяч
<b>Гимнастика 8 ч.</b>				
15	Строевые упражнения. Построение и перестроение.			<u>уметь</u> выполнять строевые команды
16	Шеренга, колонна, размыкание. Расчёт по порядку.			<u>уметь</u> выполнять строевые команды
17	Рапорт. Ходьба в ногу.			<u>уметь</u> выполнять строевые команды
18	ОРУ с предметами и без них. ОРУ типа зарядки, ОРУ с гимнастической палкой, скакалками. на гимнастической стенке, скамейке.			<u>уметь</u> выполнять ОРУ с предметами и без них.
19	Группировка. Перекаты.			<u>уметь</u> выполнять перекаты и группировки

20	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.			<u>уметь</u> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
21	Подвижная игра «Охотники и утки». Казачья игра «Ловишка в кругу».			<u>знать</u> правила игры
22	Казачьи игры: «Снежинки, ветер и мороз», «Ляпка».			<u>знать</u> правила игры
<b>Общеразвивающие упражнения 3 ч.</b>				
23	Общеразвивающие упр. без предметов, с предметами (мячами, скакалками), на гимнастических снарядах.			<u>Уметь</u> выполнять ОРУ с предметами и без них.
24	Общеразвивающие упр. без предметов, на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).			<u>Уметь</u> выполнять ОРУ с предметами и без них.
25	Подвижные игры с мячом: «Перестрелка», «Картошка», «Мяч среднему». Казачьи игры: «Салки», «Палочка выручалочка», «Гонка мячей».			<u>Знать</u> правила игры
<b>Знание своего тела 2 ч.</b>				
26	Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела.			<u>знать</u> где располагаются сердце, почки, печень, желудок, лёгкие.
27	Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам. Периоды развития. Гуманность.			<u>знать</u> , как растёт и развивается человек на каждом этапе своей жизни, уметь проявлять гуманность к людям с физическими недостатками.
<b>Лёгкая атлетика 7 ч.</b>				
28	Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения.			<u>правильно выполнять</u> основные движения в ходьбе.
29	Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.			<u>правильно выполнять</u> основные движения в беге
30	Эстафеты с предметами и без на скорость и внимание. Казачья игра «Пятнашки».			<u>уметь</u> бегать с максимальной скоростью
31	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность с 3-5 шагов разбега.			<u>уметь</u> ловить мяч, уметь метать мяч в цель и на дальность.
32	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность с 3-5 шагов разбега.			<u>уметь</u> ловить мяч, уметь метать мяч в цель и на дальность.
33	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Вышибалы», «Метко в цель». Казачьи игры: «Лапта», «Цветы», «Шлепанки».			<u>знать</u> правила игры
34	Командные соревнования по пионерболу			<u>уметь</u> подавать и передавать мяч. <u>знать</u> правила игры.