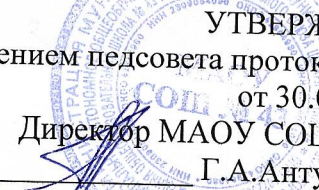


Муниципальное образование город Краснодар
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Муниципального образования город Краснодар
Средняя общеобразовательная школа № 43
Имени Героя Советского Союза Цезаря Куникова

УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета протокол № 1
от 30.08.2023
Директор МАОУ СОШ № 43
Г.А. Антуганова



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подвижные игры в классах казачьей направленности
Направленность Военно-спортивная дисциплина
Уровень Базовый
Рассчитана на детей от 7 до 10 лет (1-4 классы)
Срок реализации 1 год

Составители:

Гнездилов В.И., учитель физической культуры

КРАСНОДАР
2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы внеурочной деятельности

Настоящая программа внеурочной деятельности имеет *военно-спортивную направленность* для обучающихся классов казачьей направленности, поскольку нацелена на создание условий для развития физических качеств и овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий подвижными играми.

2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Подвижные игры – это хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны по окончании уроков. У каждого народа есть свои, национальные игры, которые в процессе развития общества претерпели изменения, обогатились новым содержанием, потеряли свою изначальную специфичность.

Народные подвижные игры, наряду с другими воспитательными средствами представляют собой основу формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Они образуют фундамент для развития нравственных чувств младших школьников, осознания и дальнейшего проявления их в общественно - полезной и творческой деятельности.

3. Цели и задачи программы.

Цель данной программы:

- формирование физической культуры как составной части целостной культуры личности;
- овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий;
- духовное и нравственное воспитание детей;
- формирование и развитие социально значимых ценностей, гражданственности, патриотизма в процессе воспитания и обучения;
- выбор эффективных методов и средств, обеспечивающих умелое сочетание казачьих традиций и инноваций в учебно-воспитательном процессе.

Программа «Подвижные игры в классах казачьей направленности» ориентирована на решение следующих оздоровительных, воспитательных и образовательных задач:

- вооружение младших школьников необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью;
- содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности растущего организма и профилактике заболеваний;
- привитие интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом;

- создание предпосылок для успешного освоения спортивных игр;
- подготовка учащихся к выполнению нормативных требований;
- привитие интереса к казачьим традициям.

Все вышеуказанные задачи необходимо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей. Кроме того, занятия подвижными и народными играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

4. Отличительные особенности данной программы

Данная программа предполагает не только обучение школьников подвижным играм, но и знакомство с казачьими играми. Ведущими организационными формами обучения являются занятие и соревнование. Изучая подвижные игры, важно создать оптимальные условия, используя разнообразные методы обучения, работать гибко и разнообразно. Методы обучения, используемые в программе: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный. Из словесных методов используются микробеседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен всякий раз при изучении новой игры, будь то просто подвижная игра, или же игра какого – либо народа. Наглядные методы обучения, заключающиеся в показе учителем и самими учащимися упражнений, правил игр и т.п. Таким образом, благодаря этому методу на каждом занятии учащиеся совершенствуют двигательные умения и навыки, получая готовые знания в процессе наблюдения и анализа игровых ситуаций. Из практических методов физического воспитания в занятиях широко применяется игровой метод, так как является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания (в отличие от соревновательного, он всегда имеет сюжетное содержание). Проблемный метод в занятиях используется в виде наблюдения, как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению учащихся к анализу различных игровых ситуаций, давая детям решать игровые проблемы самостоятельно.

Данная программа предполагает ведение занятий на основе таких **форм обучения**, как фронтальная, индивидуальная, групповая. Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при выполнении комплекса общеразвивающих упражнений и при изучении игровых правил. Используя групповую форму обучения, учитель добивается дозирования нагрузки, а так же необходимой активности учащихся.

5. Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа предназначена для детей 7-10 - лет.

Содержание программы не предполагает чрезмерных физических и психических нагрузок, не требует специального учета возрастных особенностей и может быть реализована для учащихся 7-10 лет.

6. Сроки реализации программы.

Настоящая программа является годичной.

7. Формы и режим занятий.

Настоящая программа рассчитана на еженедельные занятия с продолжительностью учебного занятия 40 минут.

8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

В результате обучения учащиеся должны знать:

- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде;
- названия, историю и правила различных подвижных и казачьих народных игр;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение при участии в подвижных и народных играх;
- понятия «эстафета», «соревнование»;
- виды и формы подвижных игр;
- считалки;
- правила ведения баскетбольного мяча;
- приёмы ведения футбольного мяча;
- строевые приемы.

уметь:

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений самостоятельно;
- играть в подвижные игры с прыжками, метанием;
- владеть мячом: ведение, держание, передача, ловля, броски в процессе подвижных игр;
- выполнять строевые приемы.

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения.

1. Патриотическое воспитание:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры своего края, народа
- уважение к казачьим традициям
- формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга – защите Отечества.

2. Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей,
- активное участие в жизни семьи, родного края,

- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи
- сформированность активной жизненной позиции.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора: готовность оценить свое поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм
- развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни.

4. Эстетическое воспитание:

- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни,
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни.

6. Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач

7. Экологическое воспитание:

- повышение уровня экологической культуры.

9. Формы подведения итогов реализации программы.

Основной показатель работы – развитие физических качеств, укрепление и сохранение здоровья, развитие здорового образа жизни.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Название тем	Часы			Основные направления воспитательной работы
		теория	практика	всего	
1	Основы знаний	2		2	1,2,3,5,6
2	Подвижные игры.		15	15	
2.1	Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.		3	3	3,5,6
2.2	Подвижные игры с предметами.		2	2	3,5,6
2.3	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола		3	3	3,5,6
2.4	Подвижные игры на внимание		3	3	3,5,6

2.5	Игры с сопротивлением и борьбой.		2	2	3,5,6
2.6	Игры- эстафеты		2	2	3,5,6
3	Народные игры.	1	8	9	
3.1	Казачьи игры	1	5	6	1,2,3,5,6
3.2	Русские народные игры.		3	3	1,2,3,5,6
4	Игры по выбору обучающихся		4	4	3,5,6
5	Строевые приемы	1	3	4	1,2,3,5,6
	ИТОГО				

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы знаний: Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность. Режим дня и двигательный режим. Правильная осанка. Причины нарушения осанки.

2.1. Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием.
Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения (комплекс № 1)

Подвижные игры: «Два Мороза», «К своим флажкам», «Зайцы в огороде», «Салки с мячом», «Волк во рву», «Хвостики», «Невод», «Кто быстрее», «Догони и коснись», «Раки», «Через холодный ручей».

2.2. Подвижные игры с предметами.

Общеразвивающие упражнения (комплекс № 2)

Подвижные игры: «Рыбка», «Неуловимый шнур», «Горячий хлеб», «Мотальщики катушек», «Веребочка под ногами», «Быстрые пальцы», «Рапиристы», «Попади в мишень», «Нападают пятерки»,

2.3. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола:

Общеразвивающие упражнения (комплекс № 2)

Подвижные игры: «Слепой футболист», «Передача мячей в колоннах», «Меткий футболист», «Мяч об стену», «Удар за ударом», «Пятнашки ногами», «Попади в кольцо», «Точный бросок», «Мяч по кругу», «Старт после броска», «Охотники и утки», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч»

2.4 Подвижные игры на внимание

Общеразвивающие упражнения (комплекс № 1)

Подвижные игры: «Бой на корточках», «Коршун и наседка», «Разрывание цепи», «Перетягивание каната», «Выталкивание в приседе и спиной», «Тяни в круг!», «Вытолкни из круга», «Ловля парами», «Догоняй по кругу», «Летучий мяч»

2.5 Игры с сопротивлением и борьбой:

Общеразвивающие упражнения (комплекс № 3)

Подвижные игры: «С любой точки», «Пробей стенку», «Колесо», «Падающая палка», «Удочка», «Подвижная цель», «Защита укрепления», «Без промаха», «Перестрелка», «Не давай мяч водящему», «Бой петухов», «Перетягивание в парах»,

2.6 Игры-эстафеты:

Общеразвивающие упражнения (комплекс № 4)

Подвижные игры: Эстафета с передачей мяча, эстафеты с ведением мяча и попаданием в корзину, встречная эстафета, эстафеты-поезда, «Посадка картошки», «Команда быстроногих».

Раздел 3. Народные игры

3.1. Казачьи игры

Общеразвивающие упражнения (комплекс № 3)

Подвижные игры: «Чехарда», «Городки», «Игры с коновязью». Прыжки через длинную скакалку.

3.2. Русские народные игры.

Общеразвивающие упражнения (комплекс № 3)

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Гуси лебеди», «Кот и мышь», «Горелки», «Заря», «Земля – вода – небо», «Золотые ворота», «Капканчики», «Коршун», «Ляпка»,

«Ловишка в кругу», «Малечина–калечина», «Молчанка», «Обыкновенные жмурки», «Палочка выручалочка», «Посигутки».

4. Игры по выбору обучающихся

Общеразвивающие упражнения (комплекс № 4)

Подвижные игры по выбору обучающихся.

5. Строевые приемы: перестроение в две шеренги, в одну, повороты, размыкание, смыкание.

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал и спортивная площадка

спортивный инвентарь:

1. Волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи на каждого обучающегося;
2. набивные мячи - на каждого обучающегося;
3. перекладины для подтягивания в висе
4. гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
5. гимнастические маты;

спортивные снаряды:

1. гимнастические скамейки
2. гимнастическая стенка

Форма, приемы и методы занятий по каждой теме.

Раздел занятия	Содержание занятия	Продолжительность	Методические указания
Вводный (разминка)	Дыхательные упражнения: ОРУ на развитие гибкости, скоростных качеств; акробатические упражнения; самомассаж. Техника безопасности.	10 минут	Направленность: подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке.
Основной (тренировочный)	Изучение и отработка технических действий и приемов, практическое применение изучаемых действий при игре. Общефизические упражнения для развития силы и выносливости. Дыхательные формы.	25 минут	Следить за правильностью выполнения упражнений Контроль правильной осанки при выполнении заданий. Индивидуальный подход к дозировке упражнений в зависимости от общего функционального состояния школьников. Контроль за состоянием занимающихся по внешним признакам утомления. Чередование дыхательных и технических упражнений, нагрузки и расслабления.
Заключительный	Дыхательно-медитативные упражнения для снятия усталости, профилактики заболеваний, повышения чувствительности восприятия (зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса). Теоретическая подготовка по истории и философии, анатомии, гигиене, правилам соревнований.	5 минут	Общая направленность раздела: постепенное снижение нагрузки занятия, общая релаксация организма. Теоретическая подготовка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарнов А.Г., Певгова Л.В.. – Игры детей народов Крайнего Севера. – М.: «Просвещение», 1987. – 231 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

3. Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке. Методическое пособие для учителей начальных классов. / Под ред. О.И. Артёменко. Серия «Библиотека Федеральной программы развития образования». – М.: Изд. Дом «Новый учебник», 2003. – 128 с.
4. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 1986. – 79
5. Лях В.И. Развивая координатные способности // Физическая культура в школе. – 1993. – № 4. – С. 26.
6. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей (программа диагностики и коррекции нарушений). – СПб.: Речь, 2007 – 464 с.
7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.: Учебник. – М.: Терра–Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
8. Спортивные праздники в детском саду / авт.–сост. С.Н. Сапего. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.
9. Страковская В.А. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с.
10. Трещалин Б.И. Формируя навыки самостоятельности // Физкультура в школе. – 1993 г. – № 3. – С. 20.
11. Шмаков С.А. Игры–шутки – игры–минутки. – М.: Новая школа, 1996. – 112 с.
12. Энциклопедия видов спорта CD-R IDDK, 2007 г.