**Егорлыкский район Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Луначарская средняя общеобразовательная школа №8**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на МО спортивного и художественно-эстетического циклаПротокол от\_\_\_\_\_\_\_2021г№ \_\_\_ Руковод. МО учителей Алтунин Ю.Н.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СогласованоЗаместитель директора по воспитательной работе Протокол от\_\_\_\_\_\_\_ 2021г№ \_\_\_\_Дмитриев И.Г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  | Утверждаю.Приказ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г№ \_\_\_\_Директор МБОУ Луначарская СОШ №8\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Орехова Т.В/. |

**Рабочая программа**

**Внеурочной деятельности**

**Кружка «Казачьи развивающие игры»**

**2-4 класс.**

Количество часов - 35

Автор. Учитель высшей категории

**Алтунин Ю.Н.**

 **х. Мирный.**

 **2021-2022 учебный год.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка « Казачьи развивающие игры» во 2-4 классе составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования на основе авторской комплексной программы «Программа физического воспитания, учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений, на основе традиционных казачьих игр».

Автор: А.А.Долуда, Краснодар: КГУФКСТ, 2012 г. В рабочую программу включены упражнения по лёгкой атлетике, спортивные игры, казачьи игры, элементы гимнастики и ОФП.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа «Казачьи развивающие игры» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

-Изучение традиций казачества, быта, культуры, физического развития;

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;

- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Изучаемые игры казаков увлекательны, эмоциональны и носят массовый характер. Они просты, эмоциональны и отличаются высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть и развиваться, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом и без мяча, всё это сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игры развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Цель – обучение техническим и тактическим приемам казачьих народных игр и забав.

Задачи:

Сформировать общие представления о технике и тактике казачьих игр.

Содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств.

Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Программа курса «Казачьи развивающие игры» для детей 9-10 лет рассчитана на один год, 35 часов в год, 1 час в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игр. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по различным видам соревновательной деятельности.

В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий.

**Программный материал**

**Базовая часть**

**35**

**1.Легкоатлетические упражнения - 6 часов**

**2.Спортивные игры - 10 часов**

**3.Казачьи игры – 10 часов**

 **4. Элементы гимнастики - 6 часов**

 **5. Общая физическая подготовка (ОФП) – 3 часа**

**Всего:**

**35**

**Содержание учебного материала для кружка « Казачьи развивающие игры».**

**Воспитание физических качеств.**

**Силовые способности**

Поднимание туловища из положения лёжа, в положения сидя. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на гимнастической скамейке. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху и снизу. Лазание по канату и шесту.

**Скоростные способности**

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 30-50м. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе в течении 20-30 с. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты(время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

**Координационные способности**

Упражнения с различными предметами. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну ( высота до 70 см). Ходьба и бег с различным положением и движением рук. Различные варианты челночного бега и бега «зигзагом». Прыжки с поворотом на 180-270 градусов. Броски и ловля различных предметов. Метание теннисного мяча в цель разного размера правой и левой руками. Прыжки на скакалке.

**Выносливость**

Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 30-40с в течение до 7 минут. Бег умеренной интенсивности без остановки в течение 5-6 минут. Ходьба в чередовании с бегом по слабопересечённой местности до 1600м.

**Гибкость**

Активные динамические упражнения. Наклоны и повороты головы и туловища. Круговые движения туловища. Выпады вперёд, в стороны и покачивания в них. Полушпагаты, шпагаты.

**Скоростно-силовые способности**

Прыжки с ноги на ногу (до15). Прыжки в высоту с места (высота 60 см). Перепрыгивание препятствий до 50 см. Метание мячей на дальность. Передачи набивных мячей, весом до 1,5 кг, стоя и сидя на расстояния до 3 м.

**Формирование двигательных умений и навыков на основе элементов базовых видов спорта.**

**Гимнастика**

**Теоретические сведения**. Понятия «угол», «вис стоя», «вис лёжа». Основные положения тела: « выпад назад», «наклон прогнувшись». Название гимнастического инвентаря.

**Строевые упражнения и приёмы.**Передвижение в колонне с изменением дистанции частоты движения- выполнение команд: шире шаг! Короче шаг! Чаще шаг! Ре-же! Полшага!

**Гимнастические упражнения.** Опорный прыжок через гимнастического козла, высотой до 90 см.,с разбега в упор стоя на коленях, в упор присев, соскок прогнувшись на гимнастический мат. Лазание по канату в 2 и 3 приёма. Висы и упоры на низкой перекладине. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

**Лёгкая атлетика: Легкоатлетический кросс, стайерский бег.**Бег по кругу разного диаметра. Бег и ходьба по слабопересечённой местности в сочетании с преодолением узких горизонтальных и низких вертикальных препятствий.

**Спринтерский бег.** Высокий старт и старт с опорой на одну руку. Бег по прямой с ускорением 40-60 м. Старт из различных и.п. Остановка после быстрого бега.

**Прыжки в длину и высоту.** Прыжки в длину с места, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с разбега. Спрыгивание с возвышенности 60-90 см. Прыжки в высоту с места.

**Метание.**Метание малого мяча на дальность с места и с 1-го шага, из положения, стоя боком в направлении метания. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1,5\*1,5) с расстояния 5-6 м.

**Подвижные игры**

Удочка, космонавты, передача мячей в колоннах, волк во рву, метко в цель, коршун и наседка, кто дальше бросит, с кочки на кочку, невод, перетягивание в парах, тяни в круг.

**Элементы спортивных игр**

**Баскетбол.** Перемещение приставными и скрестными шагами. Повороты с мячом. Многоударное ведение мяча шагом и бегом с изменением направления движения. Ловля мяча двумя руками высоко и низко летящего мяча. Передачи мяча от груди и из-за головы. Броски мяча в корзину.

**Футбол**. Различные перемещения. Ведения мяча ведущей ногой с изменением направления движения. Комплексные упражнения.

**Традиционные казачьи игры.**

**Теоретические сведения.**Названия и правила игр, инвентарь и оборудование, речитативы, используемые в играх, организация, правила поведения и безопасности в процессе проведения игр, народные способы считалок ( жеребьёвок).

**Игры.** Город, пристенки, в ногу, горячее место, перетяжка, свинка, Лапта, Рюха.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

Кружка « Казачьи развивающие игры»

Класс 2-4

Учитель: Алтунин Юрий Николаевич

Количество часов: всего 35 часов; в неделю 1 час. В связи с тем, что 3.05, 10.05 праздничные дни программа будет реализована в объёме 33 часов.

Планирование составлено на основе рабочей программы кружка « Казачьи игры» учителя Алтунина Ю.Н.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | Кол-во часов | Дата проведения | Коррекция |
| 1 | Т.Б. при занятиях на открытой площадке. Ходьба. Лазание по рукоходу. Игра | 1 | 7.09.2021 |  |
| 2 | Бег 30м. Прыжки. Подтягивание. Эстафеты.  | 1 | 14.09.2021 |  |
| 3 | Бег 30м. Прыжки. Подтягивание. Эстафеты.  | 1 | 21.09.2021 |  |
| 4 | Бег 40м. Прыжки в длину с места. Игры  | 1 | 28.09.2021 |  |
| 5 | Казачьи подвижные игры  | 1 | 5.10.2021 |  |
| 6 | Казачьи подвижные игры Метание мяча в цель.  | 1 | 12.10.2021 |  |
| 7 | Бег на скорость с высокого старта. Метание мяча.  | 1 | 19.10.2021 |  |
| 8 | Бег на скорость с высокого старта. Подтягивание. Игры.  | 1 | 26.10.2021 |  |
| 9 | Полоса препятствия. Подтягивание. Висы. Игры с мячом  | 1 | 9.11.2021 |  |
| 10 | Полоса препятствия. Подтягивание. Висы. Игры с мячом.  | 1 | 16.11.2021 |  |
| 11 | Строевые упражнения. Подтягивание. Висы. Игры с мячом.  | 1 | 23.11.2021 |  |
| 12 | О.Р.У. без предметов. Группировки. Перекаты. Подтягивания  | 1 | 30.11.2021 |  |
| 13 | О.Р.У. Группировки. Перекаты. Стойка на лопатках, мост.  | 1 | 7.12.2021 |  |
| 14 | Казачьи единоборства.  | 1 | 14.12.2021 |  |
| 15 |  Казачьи единоборства.  | 1 | 21.12.2021 |  |
| 16 | Кувырок вперёд. Подтягивание. Эстафеты.  | 1 | 28.12.2021 |  |
| 17 |  Эстафеты с мячом.  | 1 | 11.01.2022 |  |
| 18 | Игра «Пионербол. | 1 | 18.01.2022 |  |
| 19 | Игра « Мини-баскетбол».  | 1 | 25.01.2022 |  |
| 20 | Упражнения на развитие пресса. Прыжки на скакалке.  | 1 | 1.02.2022 |  |
| 21 | Висы на перекладине. Подтягивание. Упражнения на развитие пресса. Метание дротиков  | 1 | 8.02.2022 |  |
| 22 | Полоса препятствий. Игра «Ляпка, тяпка»  | 1 | 15.02.2022 |  |
| 23 | Полоса препятствий. Игра «Кто сильнее»  | 1 | 22.02.2022 |  |
| 24 | Казачьи потешки (развивающие игры).  | 1 | 1.03.2022 |  |
| 25 | Казачьи потешки (развивающие игры.  | 1 | 15.03.2022 |  |
| 26 | Казачьи забавы (развивающие игры).  | 1 | 29.03.2022 |  |
| 27 | Игра «Красные-синие».  | 1 | 5.04.2022 |  |
| 28 | Прыжки на скакалке. Игры с мячом.  | 1 | 12.04.2022 |  |
| 29 | Полоса препятствия. Игры с мячами.  | 1 | 19.04.2022 |  |
| 30 | Опорный прыжок. Полоса препятствия. Игры с мячами.  | 1 | 26.04.2022 |  |
| 31 |  Развитие силы. Различные прыжки. Игры с мячами | 1 | 17.05.2022 |  |
| 32 | Развитие силы. Занятие на гимнастическом городке. Игра футбол  | 1 | 24.05.2022 |  |
| 33 | Развитие силы. Занятие на гимнастическом городке. Игра футбол  | 1 | 31.05.2022 |  |

Методическая литература:

1.Комплексная программа по физическому воспитанию 1-4 классы.

Москва «Просвещение»-2008г.

2.Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Москва. «Просвещение» 1986г.

3.Долуда А.А. соавтор. Программа физического воспитания учащихся 5-9 кл.общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств. Краснодар: КГУФКСТ, 2008г.

4. Погадаев Г.И. Физическая культура: Программа для общеобразовательных учреждений 1-4 классы-М.: Дрофа 2010г.

5. Лях В.И. и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М., Просвещение, 2019г.