

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

 С.В.Колодяжная

30 августа 2019 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 10

 Г.В. Проценко

30 августа 2019 г

**Муниципальное образование
Ленинградский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10 имени П.П. Грибачева
х. Куликовского муниципального образования Ленинградский район**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
на 2019/2020 учебный год
«Казачьи народные игры»**

Класс – 1-4

Количество часов – 135

Учитель – Ланко Максим Сергеевич

1. Пояснительная записка

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся. Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся.

Цель программы:

Спортивно-оздоровительная программа направлена на снятие напряжения, психической усталости при умственных нагрузках, развитие двигательных качеств в игровой совместной деятельности у учащихся начальной школы, совершенствование умений и навыков в спортивных играх.

Ведущее место в данном курсе занимает игровая подвижная деятельность детей, так как игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной и развивающей силой.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки детей.

Задачи программы:

1. Развивающая

- Развивать быстроту реакции, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

2. Оздоровительная

- Упражнения на правильное дыхание, формирование осанки, закаливающие упражнения.
- Профилактика заболеваний.

3. Воспитательная

- Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, активность, внимательность, самостоятельность, честность, воспитывать стремление победить.

- Прививать интерес и потребность к физкультурно-оздоровительным занятиям.

4. Познавательная

- Вооружение младших школьников необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью.
- Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

Кол-во часов:

Всего: 135 часов.

В неделю: 1 час - 1-4 класс

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Классы				Характеристика деятельности обучающихся
		1	2	3	4	
1.	Основы знаний (введение)	2	2	2	2	Игра-путешествие по стране «Здоровье», занимательные разминки (познавательная деятельность)
2.	Подвижные казачьи игры	10	9	8	9	Подвижно-игровая деятельность
3.	Гимнастика	5	4	4	4	Спортивно-оздоровительная

						деятельность
4.	Игры-эстафеты	5	4	5	4	Игры состязательного характера
5.	Кубанские казачьи игры	7	10	10	11	Подвижно-игровая деятельность
6.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	4	4	4	3	Спортивно- оздоровительная деятельность
	Итого:	33ч.	34ч.	34ч.	34ч.	

3. Содержание программы

1. Основы знаний. Введение

История заселения Кубани казаками. Устав и обязанности казака. История возникновения Куликовского куреня. Быт, культура, обычаи жителей хутора Куликовского. Игры, забавы казаков в 18-19 веке. Игры, забавы казаков 20 века. Современные подвижные игры. Считалки, речитативы.

2. Подвижные казачьи игры: «Хлибчик», «Мельница», «Капуста», «Лень», «Баба Яга», «Селезень и утка», « Игра в шапку», «Борьба на коленях», «Перетяни за черту», «Ручеек», «Лапта», «Казаки-разбойники», «Петушинные бои», «Чехарда», «Лошадки», «Горелочки», «Путы», «Побег», «Для всех лишний», «Болван», «Зевака».

3. Гимнастика: Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики. Лазанье и перелезание. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Развитие физических качеств – силы, гибкости. Имитационные упражнения на гибкость «Кошечка», «Ветерок», «Цветок».

4.Игры-эстафеты: 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: «Пчёлы», «Дядя Трифон», «Бобр», «Лёвкин-хвост», «Иголка, нитка, узелок», «Заря-заряница», «Калачи», «Веретено», «Ляпка», «Пень», «Игровая», «Каши», «Колдун», «Волки, овцы и собаки», «Город», «Комар», «Перетяжка», «Шарлай», «Свинка», «Перетягивание».

6.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств: 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»