Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

|  |
| --- |
| « Утверждаю»  Директор МБОУ ТСОШ №3  Приказ от 29.08 2019 г.№95  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Мирнов В.Н. |

|  |
| --- |
|  |

Спортивно-оздоровительное направление

в системе образования начальной школы

Программа внеурочной деятельности

**«ПОДВИЖНЫЕ КАЗАЧЬИ ИГРЫ»**

в 4 «б» классе

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного

образовательного стандарта начального образования второго поколения.

Количество часов: 1ч, за год 35часов.

Учитель: Язепова Н.Н.

ст. Тацинская

2019-2020 учебный год.

**Планируемые результаты.**

***В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:***

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- приобрести навыки и умения по изучаемым разделам программы;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранных казачьих и обрядовых подвижных игр;

- уметь использовать их в условиях соревновательной деятельности и казачьих праздников;

- уметь играть в обрядовые и подвижные игры донского казачества;

- бережно относиться к своей малой родине, к прошлому и настоящему, к памятникам культуры и искусства;

- чтить традиции казачества, жить по заповедям казаков;

- быть наблюдательными, активными, прилежными в учебном труде, добросовестными, трудолюбивыми, отзывчивыми.

**Требования к учащимся:**

- соблюдать технику безопасности при проведении занятий;

- строго соблюдать и выполнять правила игр;

- не допускать конфликтных ситуаций во время игр;

- участвовать в казачьих спортивных праздниках, конкурсах, эстафетах, соревнованиях.

**Содержание программы:**

Программа кружка «Казачьи игра» состоит из двух частей:

**Теоретическая часть**

***Введение. Знакомство с  кружком  и его  программой .***

Ценность  кружка , его задачи,  программа , темы.

***Понятие « подвижные   игры »***

Понятие « Подвижные   игры ». В чем суть  подвижных   игр . Ценность их. Какие бывают  подвижные   игры .

***История возникновения  подвижных   игр***

Как возникли  подвижные   игры . Какие народы играли. Связь с олимпийскими играми.

***История возникновения национальных игр народов Дона***

Место нашего проживания в регионе. Как возникли национальные игры. Отличие от простых  подвижных   игр . Зачем нужны национальные игры.

***Техника безопасности на занятиях и соревнованиях***

Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Для чего ее нужно помнить. Как ее применять

***Правила игр и техника безопасности в играх***

Правила каждой игры. Техника безопасности в каждой игре. Целесообразность применения правил.

***Самостоятельный поиск игр детьми***

Работа со справочной литературой. Усовершенствование правил игр, выбор разного приме

нения тех или иных игр.

**Практическая часть  включает  3 раздела:**

***Подвижные   игры  без применения спортивных снарядов***

*Мышеловка. Горелки. Коршун и наседка. Не оступись. Штурм зимнего бастиона. Салки со снежками. Два Мороза. Меткий стрелок. Цепи кованные.Лада. Третий лишний. Цветные автомобили. Ручеёк. Поезд. Весёлые эстафеты. «Ловишка в кругу». Кто самый ловкий? Линейная эстафета с бегом. Лада. Цепи кованные.*

***Подвижные   игры  с применением спортивных снарядов***

*Бег за флажками (флажки). Перебежки с выручкой (кегли). Удочка (веревочка с мешочком на конце или скакалка). Снайперы (малые мячи, городки).Охотники и утки (малый мяч).Эстафета склюшками. Недавай мяч водящему. Футбол. Пионербол. Лапта.Мини-футбол.*

 ***Игры казаков.***

|  |
| --- |
| *Игра «Чехорда» Линейная эстафета с бегом. Игра «Городки». Пятнашки от земли с мячом. Пятнашки казаков. Прыжки под длинную веревку. Игра с веревкой . Прыжок за прыжком. Перетягивание с помощью ремня «Догони и коснис»ь. Перетягивание каната. Игры с шашкой.» « Надень папаху .«Схоронички»* . *Пятнашки с маршем. «Как по морю».Казачий круг.* |

**Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема*** | ***Кол-во часов*** | ***Дата*** |
|  |
| *1* | Введение. Знакомство с программой. Понятие «Подвижные казачьи  игры ». История возникновения  подвижных  игр. Правила игр и техника безопасности в играх. | ***1*** | 04.09 |
| *2* | Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. | 1 | 11.09 |
| *3* | *Мышеловка. Горелки. Коршун и наседка. Не оступись.* | *1* | 18.09 |
| *4* | *Штурм зимнего бастиона. Салки со снежками.* | *1* | 25.09 |
| *5* | *Два Мороза. Меткий стрелок.* | *1* | 02.10 |
| *6* | *Цепи кованные. Лады.* | *1* | 09.10 |
| *7* | *Третий лишний. Цветные автомобили.* | *1* | 16.10 |
| *8* | *Ручеёк. Поезд.* | *1* | 23.10 |
| *9*  *10* | *Весёлые эстафеты. «Ловишка в кругу».* | *2* | 06.11,  13.11 |
| 11 | *Линейная эстафета с бегом «Кто самый ловкий?* | *1* | 20.11 |
| 12 | *Лада. Цепи кованные.* | *1* | 27.11 |
| 13 | *Игра «Чехарда» Линейная эстафета с бегом.* | *1* | 04.12 |
| 14 | *Игра «Городки»* | *1* | 11.12 |
| 15 | *Пятнашки от земли с мячом. Пятнашки казаков.* | *1* | 18.12 |
| 16 | *Прыжки под длинную веревку* | *1* | 25.12 |
| 17 | *Игра с верёвкой . Прыжок за прыжком.* | *1* | 15.01 |
| 18 | *Перетягивание с помощью каната.Догони и коснись.* | *1* | 22.01 |
| 19 | *Строевая подготовка.* | *1* | 29.01 |
| 20 | *Строевая подготовка.* | *1* | 05.02 |
| 21 | *Строевая подготовка.* | *1* | 12.02 |
| 22 | *Конкурс «Ратен в бою, статен в строю»* | *1* | 19.02 |
| 23 | *Перебежки с выручкой. Снайперы.* | *1* | 26.02 |
| 24 | *Бег за флажками. Удочка.* | *1* | 04.03 |
| 25 | *Перестрелка. Мяч с четырех сторон.* | *1* | 11.03 |
| 26 | *Снайперы. Эстафета с клюшками.* | *1* | 18.03 |
| 27  28 | *Не давай мяч водящему. Охотники и утки.* | *2* | 01.04,  08.04 |
| 29  30 | *Футбол.* | *2* | 15.04,  22.04 |
| 31 | *Пионербол.* | *1* | 29.04 |
| 32 | *Лапта.* | *1* | 06.05 |
| 33 | *Мини-футбол* | *1* | 13.05 |
| 34 | Самостоятельный поиск игр детьми. | ***1*** | 20.05 |
| 35 | *Техника безопасности на соревнованиях. Казачья спартакиада «Мал да удал»* | *1* | 27.05. |
|  | **ИТОГО** | ***35*** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Протокол заседания ШМО  учителей начальных классов  от 28.08.2019 г №1  Руководитель ШМО:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Войнова Г.А | Согласовано  Протокол заседания  методического совета  МБОУ ТСОШ №3  от 29.08.2019 г № 1  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_Сизова Н.Ю |

3 класс:

|  |
| --- |
| *Пятнашки с мячом. Бег на выдохе. Бег с палкой – «копьем» (палка).  Не замай. Сторожевые. Игра с веревкой (веревка длиной 3-3,5 м). Прыжки под длинную веревку. Борьба спинами стоя (маты). «Хоровод с подснежниками». Перетягивание палки (палка длиной 60-80 см, толщиной 4-5 см). Перетягивание каната (канат – веревка длиной 20 м, толщиной 3-4 см). игра-поиск -Атаманов клад. Медведь (длинная веревка, посреди которой сделана петля). Игры с шашкой (палка). «Гори–гори,  ясно».Игра «Схоронички».* |

**Практическая часть  включает  3 раздела:**

***Подвижные   игры  без применения спортивных снарядов***

3 класс:*Подвижные   игры . День и ночь. Кто обгонит? Шутливая эстафета. Линейная эстафета с бегом. Пятнашки маршем. Эстафеты с прыжками. Западня. Компас. Бой петухов. Бездомный заяц. Линейная эстафета с бегом. Караси и щуки. Вызов номеров. По звериным следам. Великан. Совушка.  Белки, волки, лисы. Удочка.  Перемена мест. Море волнуется – раз.  Прыгай через ров. Пятнашки с передачей.*

4 класс:*Мышеловка. Горелки. Коршун и наседка. Не оступись. Штурм зимнего бастиона. Салки со снежками. Два Мороза. Меткий стрелок. Цепи кованные.Лада. Третий лишний. Цветные автомобили. Ручеёк. Поезд. Весёлые эстафеты. «Ловишка в кругу». Кто самый ловкий? Линейная эстафета с бегом. Лада. Цепи кованные.*

***Подвижные   игры  с применением спортивных снарядов***

3  класс :*Гонка мячей по кругу (волейбольные мячи). Выиграть время (мешочки с песком).*  *Подвижная  цель (волейбольный мяч). Охотники и утки (волейбольный мяч). Попади в мяч (волейбольный и малый мячи). Салки – ноги от земли (скамейка, гимнастическая стенка, маты).Альпинисты (гимнастическая стенка, бревно, маты). Эстафета с лазанием и перелезанием(бревно, гимнастическая стенка). Футбол( футбольный мяч). Крепость. Эстафета «под обстрелом». Попади в городок. Игра с веревкой. Перетягивание каната. Кто самый ловкий? Пионербол. Побеждают ловкие. Эстафета на горке.*

4 класс: *Бег за флажками (флажки). Перебежки с выручкой (кегли). Удочка (веревочка с мешочком на конце или скакалка). Снайперы (малые мячи, городки).Охотники и утки (малый мяч).Эстафета склюшками. Недавай мяч водящему. Футбол. Пионербол. Лапта.Мини-футбол.*

***Игры казаков.***

4 класс:

|  |
| --- |
| *Игра «Чехорда»Линейная эстафета с бегом. Игра «Городки». Пятнашки от земли с мячом. Пятнашки казаков. Прыжки под длинную веревку. Игра с веревкой . Прыжок за прыжком. Перетягивание с помощью ремняДогони и коснись. Перетягивание каната. Игры с шашкой.» « Надень папаху» .«Схоронички»* . *Пятнашки с маршем. «Как по морю».Казачий круг .* |

**Знания и умения:**

**Знать:**

       историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;

       основы техники безопасности во время занятий ;

       роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

       правила и последовательность выполнения упражнений, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

       методику судейства соревнований по спортивным играм;

       характерные спортивные травмы и их предупреждение;

       правила оказания первой доврачебной помощи;

       правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);

       понятие о силе воли и спортивном характере;

**Уметь**:

       выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

       осуществлять индивидуальные и групповые действия в  подвижных  играх ; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни ;

       активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

       общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

       бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

       обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий  подвижными   играми ;

       видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

       оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

       управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

       объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения  подвижных  игр , двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

       оказывать первую доврачебную помощь;

       анализировать технику своего бега и определять ошибки;

       подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;

       работать в составе судейских бригад школьных соревнований;

       владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр;

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Наименование разделов и дисциплин*** | ***Кол-во часов*** | ***Дата*** | |
|  | |  |
| **I** | **Введение. Знакомство с  кружком  и его  программой Понятие « Подвижные   игры ». История возникновения  подвижных   игр. Правила игр и техника безопасности в играх.** | ***1*** | |  |
| **II** | **История возникновения национальных игр народов Дона.  Техника безопасности на занятиях и соревнованиях.** | ***1*** | |  |
| **III** | **Подвижные   игры  без применения спортивных снарядов.** | ***10*** | |  |
| *1.* | *Подвижные   игры . День и ночь. Кто обгонит? Шутливая эстафета.* | ***1*** | |  |
| *2.* | *Линейная эстафета с бегом. Пятнашки маршем.* | ***1*** | |  |
| *3.* | *Техника безопасности на занятиях. Эстафеты с прыжками. Западня. Компас.* | ***1*** | |  |
| *4.* | *Правила игр и техника безопасности в играх. Бой петухов. Бездомный заяц.* | ***1*** | |  |
| *5.* | *Линейная эстафета с бегом. Караси и щуки. Вызов номеров* | ***1*** | |  |
| *6.* | *По звериным следам. Великан.* | ***1*** | |  |
| *7.* | *Совушка.  Белки, волки, лисы.* | ***1*** | |  |
| *8.* | *Удочка.  Перемена мест.* | ***1*** | |  |
| *9.* | *Море волнуется – раз.  Прыгай через ров.* | ***1*** | |  |
| *10.* | *Пятнашки с передачей.* | ***1*** | |  |
| **IV** | **Подвижные игры народов Дона.**  **Правила игр и техника безопасности в играх.** | ***10*** | |  |
| *1.* | *Пятнашки с мячом.* | ***1*** | |  |
| *2.* | *Бег на выдохе. Бег с палкой – «копьем» (палка).* | ***1*** | |  |
| *3.* | *Игра с веревкой (веревка длиной 3-3,5 м). Прыжки под длинную веревку.* | ***1*** | |  |
| *4.* | *Борьба спинами стоя (маты). «Хоровод с подснежниками».* | ***1*** | |  |
| *5.* | *Перетягивание палки (палка длиной 60-80 см, толщиной 4-5 см). Перетягивание каната (канат – веревка длиной 20 м, толщиной 3-4 см).* | ***1*** | |  |
| *6.* | *Иигра-поиск -Атаманов клад.* | ***1*** | |  |
| *7.* | *Медведь (длинная веревка, посреди которой сделана петля).* | ***1*** | |  |
| *8.* | *Игры с шашкой (палка).* | ***1*** | |  |
| *9.* | *«Гори–гори,  ясно».Игра «Схоронички».* | ***1*** | |  |
| *10.* | *Не замай. Сторожевые.* | ***1*** | |  |
| **V** | **Подвижные   игры  с применением спортивных снарядов.** | ***9*** | |  |
| *1.* | *Техника безопасности на занятиях. Гонка мячей по кругу. Выиграть время.* | ***1*** | |  |
| *2.* | *Подвижная цель. Охотники и утки.* | ***1*** | |  |
| *3.* | *Салки – ноги от земли. Попади в мяч.* | ***1*** | |  |
| *4.* | *Крепость. Эстафета «под обстрелом». Попади в городок.* | ***1*** | |  |
| *5.* | *Футбол.* | ***1*** | |  |
| *6.* | *Альпинисты. Эстафета с лазанием и перелезанием.* | ***1*** | |  |
| *7.* | *Игра с веревкой. Перетягивание каната. Кто самый ловкий?* | ***1*** | |  |
| *8.* | *Пионербол.* | ***1*** | |  |
| *9.* | *Техника безопасности на занятиях. Побеждают ловкие. Эстафета на горке.* | ***1*** | |  |
| **VI** | **Самостоятельный поиск игр детьми.** | ***1*** | |  |
|  |  |  | |  |
| *1.* | *Техника безопасности на соревнованиях.* | *1* | |  |
|  |  |  | |  |
| **VII** | **Соревнования** | ***2*** | |  |

|  |
| --- |
|  |