Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 60
имени Николая Кириченко

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 60 ИМЕНИ НИКОЛАЯ КИРИЧЕНКО

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 60 ИМЕНИ НИКОЛАЯ КИРИЧЕНКО
DN: C=RU, S=Краснодарский край, STREET="им. Фадеева, 329", L=Краснодар, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 60 ИМЕНИ НИКОЛАЯ КИРИЧЕНКО, ОГРН=1032307153691, СНИЛС=06564572083, OID.1.2.643.100.4=2312053862, ИНН=2312059213/53, Email=school60@kubannet.ru, G=Николай Васильевич, SN=Толок, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 60 ИМЕНИ НИКОЛАЯ КИРИЧЕНКО
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.15 15:58:21+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета МАОУ СОШ № 60
МО город Краснодар от 30.08.2022 года протокол № 1
Председатель_____Н. В. Толок

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу «Физическая культура на основе традиций кубанских казаков» (внеурочная деятельность)

Уровень образования основное общее, 5 - 9 класс

Количество часов 170

Учителя: Серга Андрей Николаевич, учитель физической культуры МАОУ СОШ № 60

Программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования и на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебнометодического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
с учетом авторской программы для В. И. Лях . Рабочие программы . Физическая культура 5-9 классы, Москва, Просвещение, 2022 г.
с учетом УМК : «Физическая культура»/под ред. В. И.Лях. – Москва, Просвещение, 2022 год.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

Гражданское воспитание:

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

Патриотическое воспитание:

- проявление интереса к истории и современному состоянию кубанского казачества;

Духовно - нравственное воспитание:

- ориентация на моральны ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать
- своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

Эстетическое воспитание:

- восприимчивость к разным видам спорта, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия спортивных игр;
стремление к самовыражению;

Ценности научного познания:

- осознание ценности математической науки как мощного инструмента познания мира, основы развития технологий, важнейшей составляющей культуры;
- развитие научной любознательности, интереса к исследовательской деятельности.

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:

- осознание ценности безопасного образа жизни в современном технологическом мире, важности правил безопасного поведения
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права у другого человека.
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

Трудовое воспитание:

- активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности.

Экологическое воспитание:

- осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения.
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;

Метапредметные результаты:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области

безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
- формирование духовно-нравственных качеств учащихся для снижения опасности быть вовлеченным в экстремистскую и террористическую деятельность.

2. Содержание курса внеурочной деятельности 5 класс

1. Вводное занятие. (2 часа).

Знакомство с содержанием программы. История происхождения и назначения народных игр. Понятие о правилах игры. Безопасность во время проведения игр.

2. Организация досуга и отдыха казаков (3 часа).

Способы организации досуга в казачьих поселениях: ярмарки, посиделки, вечёрки, гуляния. Традиции проведения основных кубанских праздников. Отдых детей и молодежи на Кубани.

3. Подвижные казачьи игры (7 часов).

Подача строевых команд. Приветствие и ответ на месте. Правила безопасности при проведении подвижных игр. Игры для формирования правильной осанки: «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки», «Конники» (2 часа).

Игры с плетью или бечевкой: «Найди жгут», «Люлька», «Удочка» (1 час).

Игры с бегом. «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Казачьи пятнашки», «Салка», «Городок-бегунок» (2 часа).

Игры с прыжками: «Чехарда», «Кто дальше?», «Колодка», «Ямки», «Эстафета с прыжками». (2 часа).

4. Игры для отработки строевых навыков (3 часа).

Отработка строевых приемов: элементы строя, строй, подача строевых команд. Игры «Казачата, смирно!», «К флажку!», «Собери строй», «К линии!», «Два отряда».

5. Игры для развития ловкости и внимания (3 часа).

Движение строевым шагом. Повороты на месте по команде.

Особенности игр для развития памяти и внимания. Игры », «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», «Второй - лишний», «Выше ноги от земли».

6. Игры с разными предметами (6 часов).

Правила безопасности при проведении игр с предметами. Игры «Лапта», «Бабки» (3 часа),

«12 палочек», «Достань камешек», «Куры и соколы», «Колечко», «Парные забавы» (3 часа).

7. Игры-шутки (2 часа).

Особенности проведения игр-шуток. Игры «Казаки - домой!», «Орехи», «Обмен именами», «Чей предмет?», «Чепуха».

8. Общеразвивающие игры (6 часов).

Совершенствование строевых навыков: варианты деления на группы при движении строем. Правила безопасности при проведении игр в паре. Правила поведения участников эстафет. Эстафеты (4 часа).

Игры «Петушиный бой», «Вдвоем одну ношу», «Лихие наездники», «Рыболовы», «Болото» (2 часа).

9. Итоговое занятие (2 часа).

Час любимых игр.

Подведение итогов в виде коллективно-творческого дела «Казачьи забавы».

6 класс

1. Вводное занятие. (2 часа).

Знакомство с содержанием программы. История казачества в России: казачьи сообщества; возникновение и распределение на территории государства. Атрибуты и особенности казачьих сообществ. Особенности организации досуга в различных казачьих сообществах.

2. Организация досуга и отдыха казаков. (3 часа).

Особенности организации досуга в различных казачьих сообществах.
История и назначение игр кубанских казаков. Роль игры в подготовке детей к взрослой жизни. Правила игры и правила безопасности во время проведения игр.

3. Подвижные казачьи игры (8 часов).

Правила безопасности при проведении подвижных игр. Игры для формирования правильной осанки: «Казаки», «Перемена места», «Конники», «Передай предмет» (2 часа).

Игры с бегом. «Ляпка», «Салки», «Перебежки», «Перебежки с выручалкой», «Прятки с домом», «Колесо», «Гори, гори, ясно!», «Цепи» (3 часа).

Игры с мячом: «Охотник и утки», «Поймай мяч», «Попади в цель», «Салки с мячом», «Штандр», «Вышибала» (3 часа).

4. Спортивные игры (4 часа).

Виды и назначение спортивных игр. Игры «Набрасывание колец», «Попади в круг», «Метание в цель», пионербол, футбол (по выбору учащихся).

5. Игры для развития памяти и внимания (2 часа).

Особенности игр для развития ловкости и внимания. Игры «Ловишка в кругу», «Стоп!», «Повторяй за мной», «Запомни порядок», «Корзинки», «Рассказ о моих родственниках».

6. Игры с разными предметами (6 часов).

Правила безопасности при проведении игр с предметами. Игры «Лапта», «Челночок» (3 часа), «Казачья шапка», «Чиж», «Собери яблоки», «Отдай платок», «Бой крашенками, «Коробейники», «Борьба за флажки» (3 часа)

7. Игры-шутки (2 часа).

Особенности проведения игр-шуток. Игры «По цели - не глядя», «На трех ногах», «Забавные соревнования».

8. Общеразвивающие игры (5 часов).

Правила безопасности при проведении игр в паре. Правила поведения участников эстафет. Эстафеты (3 часа).

Игры, «Дорожки», «Перетягивание», «За круг!», «Змейка» (2 часа).

9. Итоговое занятие (2 часа).

Час любимых игр.

Подведение итогов в виде коллективно-творческого дела «Народное гулянье».

7 класс

1. Вводное занятие. (1 час).

Знакомство с содержанием программы. Игры для укрепления межличностных отношений: «Комплименты», «Имена-качества», «Отгадай, о ком идет речь».

2. История Кубанского казачества (3 часа).

Первые казачьи поселения на территории Кубани. Гербы и флаги кубанских сельских поселений: история и значение. Флаг и герб Краснодарского края. Флаг и герб Кубанского казачьего войска.

3. Строевая подготовка (6 часов).

Из истории знаменитых парадов. Принципы формирования строевых «коробок». Приемы передвижения строем на парадах и смотрах. Отработка строевых навыков. Пение при движении строем.

4. Познавательные игры (4 часа).

Познавательные народные игры. Игры со словами «Слова наоборот», «Ассоциации», «Последняя буква». Ребусы. Шарады. Кроссворды. Сканворды.

5. Настольные тактические игры (9 часов).

Игра в шашки, шахматы, нарды, «Уголки», «Пять в ряд» (по выбору учащихся). Знакомство с

правилами игр и простейшими тактическими и стратегическими приемами. Правила турнирного проведения.

5. Подвижные тактические игры (6 часов).

Великие полководцы России. Выдающиеся казаки, их вклад в развитие Кубани и России (1 час).

Из истории знаменитых военно-тактических операций. Правила и особенности тактических игр. Распределение игроков в тактических играх (1 час).

Подготовка к проведению подвижных тактических игр. Игры «Казаки - разбойники», «Зарница» (4 часа).

6. Эстафеты (3 часа).

Правила поведения, правила безопасности при проведении эстафет. Виды эстафет на казачьих праздниках. Проведение эстафет с применением спортивного оборудования и инвентаря.

7. Итоговое занятие (2 часа).

Час любимых игр.

Подведение итогов в виде коллективно-творческого дела «Кубанские курени».

8 класс

1. Вводное занятие. (1 час).

Знакомство с содержанием программы. Законы Кубанского казачьего войска.

2. Строевая подготовка (4 часа).

Приемы передвижения строем на парадах и смотрах. Отработка строевых навыков. Управление строем. Пение при движении строем.

3. Г игиена и закаливание (2 часа).

Из истории кубанского казачества: гигиена и закаливание война-казака. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями, гигиена полости рта, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

4. Общая физическая и специальная подготовка (9 часов).

Значение физических упражнений для жизни и здоровья человека. Подбор упражнений в соответствии с уровнем здоровья и физическим состоянием учащегося. Знакомство с комплексами упражнений на развитие гибкости (растяжки, круговые движения и махи руками и ногами, повороты, прогибы и скручивания корпуса), выносливости (длительное удержание статических поз, бег на длинные дистанции), быстроты (бег с ускорениями, выполнение комплексов в различных скоростных режимах). Силовые упражнения (отжимания, приседания, подтягивания, укрепление брюшного пресса и мышц спины). Упражнения на развитие ловкости и координации движений (развитие скорости реакции, укрепление вестибулярного аппарата).

5. Элементы техники самообороны (9 часов).

Простейшие правила и приемы самообороны. Защита от прямых ударов руки; защита от прямых ударов ноги; защита от ударов палкой; защита от ударов ножом; освобождение от захватов.

6. Самоконтроль и саморегуляция (5 часов).

Приемы расслабления и самоконтроля. Приемы выработки и передачи собственной позиции в группе. Отстаивание мнения. Последствия употребления психотропных и возбуждающих веществ. Мотивированный отказ от их употребления.

7. Участие в смотрах и соревнованиях (3 часа).

Правила поведения на массовых мероприятиях. Общие командные правила и принципы. Участие в соревнованиях и смотрах согласно графика.

8. Показательное занятие (1 час).

Демонстрация полученных знаний и сформированных умений в виде коллективнотворческого дела «Кубанская вольница».

9 класс

1. Вводное занятие. (1 час).

Знакомство с содержанием программы. Подготовка подростков и молодежи к ратному делу на Кубани.

2. Строевая подготовка (3 часа).

Отработка строевых навыков. Управление строем. Пение при движении строем. Передвижение строю с предметами.

3. **Г игиена и закаливание (2 часа).**

Гигиеническое и лечебное значение водных процедур. Правила закаливания. Употребление воды как необходимое условие здоровья. Воздействие солнечных лучей на организм человека. Свежий воздух и здоровье человека.

4. **Общая физическая и специальная подготовка (10 часов).**

Подбор упражнений в соответствии с уровнем здоровья и физическим состоянием учащегося. Знакомство с комплексами упражнений на развитие гибкости (растяжки, круговые движения и махи руками и ногами, повороты, прогибы и скручивания корпуса), выносливости (длительное удержание статических поз, бег на длинные дистанции), быстроты (бег с ускорениями, выполнение комплексов в различных скоростных режимах) . Силовые упражнения (отжимания, приседания, подтягивания, укрепление брюшного пресса и мышц спины). Упражнения на развитие ловкости и координации движений (развитие скорости реакции, укрепление вестибулярного аппарата).

5. **Работа с учебным оружием (6 часов).**

Образцы оружия в казачьем войске. Правила безопасности при работе с учебным оружием. Техника отражения атак противника с помощью учебного оружия.

6. **Самоконтроль и безопасность жизнедеятельности (7 часов).**

Примеры экстренных ситуаций и пути выхода из них. Правила действия в чрезвычайных ситуациях. Самоконтроль и саморегуляция при возникновении трудных жизненных ситуаций.

7. **Участие в смотрах и соревнованиях (4 часа).**

Правила участия в массовых мероприятиях. Общие командные правила и принципы. Участие в соревнованиях и смотрах согласно графика.

8. **Показательное занятие (1 час).**

Демонстрация полученных знаний и сформированных умений в виде коллективнотворческого дела «Казачья удаль».

3. **Тематическое планирование с указанием форм организации и видов деятельности**

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ, 5 класс

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Форма деятельности
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Беседа, слушание.
2.	Организация досуга и отдыха казаков.	3	3	-	Беседа, слушание, аудиовизуальное восприятие.
3.	Подвижные игры.	7		7	Беседа, строевые упражнения, выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений, техника бега на короткие дистанции, участие в подвижных играх.
4.	Игры для отработки строевых навыков.	3	0,5	2,5	Беседа, выполнение строевых команд и упражнений, участие в играх на отработку строевых навыков.
5.	Игры для развития ловкости и внимания.	3		3	Беседа, строевые упражнения, выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений, упражнения на развитие гибкости, участие в играх.

6.	Игры с разными предметами.	6	0,5	5,5	Беседа, выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений, участие в играх.
7.	Игры-шутки.	2		2	Беседа, выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений, участие в играх, анализ, самооценка, оценка игровых действий учащихся.
8	Общеразвивающие игры.	6		6	Беседа, строевые упражнения, выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений, участие в эстафетах и играх.
9	Итоговое занятие: «Казачьи забавы».	2	-	2	Участие в играх. Коллективно-творческая деятельность.
Итого:		**34**	**7**	**27**	

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

6 класс

№	**Наименование разделов, блоков, тем**	**Всего, час**	**Количество часов**		**Характеристика деятельности обучающихся**
			Аудиторные	**Внеаудиторные**	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Беседа, слушание.
2.	Организация досуга и отдыха казаков.	3	3		Беседа, слушание, аудиовизуальное восприятие.
3.	Подвижные игры.	8	0,5	7,5	Беседа, строевые упражнения, выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты и выносливости, участие в подвижных играх.
5.	Спортивные игры.	4		4	Беседа, выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений, правила игр и основные тактические приемы, участие в спортивных играх.
6.	Игры для развития ловкости и внимания.	2		2	Беседа, выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости и силы, участие в играх.
7.	Игры с разными предметами.	6	0,5	5,5	Беседа, строевые упражнения, выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости, участие в играх.

8.	Игры-шутки.	2		2	Беседа, выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений, участие в эстафетах и играх, анализ, самооценка, оценка игровых действий учащихся.
9.	Общеразвивающи е игры.	5		5	Беседа, строевые упражнения, выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений, участие в эстафетах и играх.
10.	Итоговое занятие: «Кубанская ярмарка».	2		2	Участие в играх. Коллективно-творческая деятельность.
Итого:		**34**	**6**	**28**	

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

7 класс

№	**Наименование разделов, блоков, тем**	**Всего, час**	**Количество часов**		**Характеристика деятельности обучающихся**
			Аудиторные	**Внеаудиторные**	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа, слушание.
2.	История Кубанского казачества.	3	3		Беседа, слушание, поиск и обработка информации, аудиовизуальное восприятие.
3.	Строевая подготовка.	6	-	6	Беседа, строевые упражнения, пение в движении.
5.	Познавательные игры.	4	4		Беседа, поиск материалов для проведения познавательных игр, участие в играх, анализ и оценка результатов.
6.	Настольные тактические игры.	9	9		Беседа, слушание, стратегическое и тактическое планирование, участие в играх, анализ и оценка игровых действий.
7.	Подвижные тактические игры.	6	2	4	Беседа, планирование, участие в тактических играх, анализ и оценка игровых действий.
9.	Эстафеты.	3		3	Беседа, выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений, участие в эстафетах.
10.	Итоговое занятие: «Казачьи соревнования».	2		2	Участие в играх. Коллективно-творческая деятельность.
Итого:		**34**	**19**	**15**	

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ
8 класс

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа, слушание.
2.	Строевая подготовка.	4		4	Беседа, строевые упражнения, пение в движении, управление строем.
3.	Гигиена и закаливание.	2	2		Беседа, поиск и обработка информации, аудиовизуальное восприятие.
4.	Общая физическая и специальная подготовка.	9		9	Беседа, выполнение отдельных физических упражнений и их комплексов, оценка собственного физического состояния.
5.	Элементы техники самообороны.	9		9	Беседа, аудиовизуальное восприятие, выполнение тренировочных упражнений, анализ и оценка собственных действий и действий учащихся.
6.	Самоконтроль и саморегуляция.	5	2	3	Беседа, аудиовизуальное восприятие, выполнение тренировочных упражнений, анализ и оценка собственных действий и действий учащихся.
7.	Смотры и соревнования.	3	-	3	Беседа, участие в смотрах и соревнованиях.
8.	Показательное занятие.	1		1	Подведение итогов. Коллективно-творческая деятельность.
Итого:		**34**	**5**	**29**	

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ
9 класс

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа, слушание.
2.	Строевая подготовка.	3		3	Беседа, строевые упражнения, пение в движении, управление строем.
3.	Гигиена и закаливание.	2	2		Беседа, поиск и обработка информации, аудиовизуальное восприятие.

4.	Общая физическая и специальная подготовка.	10		10	Беседа, выполнение отдельных физических упражнений и их комплексов, оценка собственного физического состояния.
5.	Работа с учебным оружием.	6		9	Беседа, аудиовизуальное восприятие, выполнение тренировочных упражнений, анализ и оценка собственных действий и действий учащихся.
6.	Саморегуляция и безопасность жизнедеятельности.	7		5	Беседа, аудиовизуальное восприятие, выполнение тренировочных упражнений, анализ и оценка собственных действий и действий учащихся.
7.	Смотры и соревнования.	4	-	3	Беседа, участие в смотрах и соревнованиях.
8.	Показательное занятие.	1		1	Подведение итогов. Коллективно-творческая деятельность.
Итого:		**34**	**5**	**29**	