

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР
МАОУ СОШ № 18 с УИОП

РАССМОТРЕНО

на заседании КНО

_____ Мкртычан И.А.

Протокол № 1

от «23» 08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УМР

_____ Фенева В.В.

Протокол №1

от «26» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Татаренко М.М.

Протокол педсовета № 1

от «30» 08. 2024 г.

РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Казачьи игры»
для обучающихся 1 - 4 классов
на 2024-2025 учебный год

город Армавир 2024

Пояснительная записка.

Цель программы:

- формирование гармоничной личности будущих казаков на основе программно – нормативной базы, объединяющей современные и традиционные казачьи средства патриотического, духовно-нравственного и физического воспитания.

Задачи:

- содействие развитию казачьей народной, в том числе и физической культуры;
- возрождение традиций кубанского казачества в области духовно-нравственного и физического воспитания;
- патриотическое, духовно-нравственное и физическое развитие детей и подростков;
- формирование у будущих казаков позитивной мотивации к духовно-нравственному и физическому развитию на основе традиционных казачьих средств;
- профессиональная ориентация будущих казаков в части несения государственной, военной и иной службы;
- пропаганда традиционных казачьих средств и методов физического воспитания, повышения уровня организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в МАОУ СОШ № 18 с УИОП.

Значение казачьего военно-спортивного образования в школе заключается в расширении кругозора учащихся, в углублении представлений о широте жизненного содержания спорта и физической подготовки, истории и традиций кубанского казачества, их влияния на человека, развитии у школьников особого чувства гордости за культуру, историю и традиции своих предков. Активное восприятие традиционных казачьих военно-прикладных дисциплин как основы военно-спортивного воспитания в целом, на данном этапе обучения становится фундаментальной базой для систематизации и углубления знаний, дальнейшего разностороннего, военно-спортивного и духовного развития учащихся, формирования у них основ казачьего мышления и элементарных представлений о единых закономерностях развития физкультуры, спорта и казачества.

Согласно учебному плану внеурочной деятельности МАОУ СОШ № 18 с УИОП г. Армавира курс «Казачьи игры» изучается в 1-4 классах в объеме 1 час в неделю (33 ч. в 1 классе, 34 ч. во 2-4 классе) Итого 135ч.

Таблица тематического распределения количества часов.

№	Разделы	Количество часов	Классы			
			1 кл.	2кл.	3 кл.	4 кл.
1	«Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты»	50ч.	14 ч.	14 ч.	12 ч.	10 ч.
2	«Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков»	9ч.	6 ч.	5 ч.	6 ч.	4ч.
3	«Традиционные казачьи гимнастики»	20 ч.	5 ч.	5 ч.	5 ч.	5ч.
4	«Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение»	40 ч.	5 ч.	7 ч.	7 ч.	10 ч.
5	«Гигиена и закаливание. Оздоровительные	16 ч.	3 ч.	3 ч.	4 ч.	5 ч.

	гимнастики кубанских казаков»					
	Итого:	135ч.	33ч.	34ч.	34ч.	34ч.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты на конец 1 класса:

1.Гражданское воспитание

- участие в общественной жизни школы в пределах возрастных компетенций с учетом региональных и этнокультурных особенностей;

2.Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; знание культуры своего народа, своего края; кубанского казачества, его истории и традиций;

6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение

- ответственное отношение к обучению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Метапредметные результаты на конец 1 класса:

- умение анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов.

Предметные результаты на конец 1 класса:

обучающийся научится

- истории развития казачьих военно-прикладных дисциплин, о положительном их влиянии на укрепление физического и духовного здоровья будущих казаков;

получит возможность научиться

- знанию основных направлений развития физической культуры в казачьем обществе, их целей, задач и форм организации;

Личностные результаты на конец 2 класса:

1.Гражданское воспитание

- участие в общественной жизни школы в пределах возрастных компетенций с учетом региональных и этнокультурных особенностей;

2.Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; знание культуры своего народа, своего края; кубанского казачества, его истории и традиций;

3.Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей

— принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

4. Приобщение детей к культурному наследию

— физические потребности, ценности и чувства, эстетическое сознание как результат освоения художественного наследия народов России и мира, активной деятельности военно-спортивного характера.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

— коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;

8. Экологическое воспитание

— признание ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

Метапредметные результаты на конец 2 класса:

умение анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;

— владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты на конец 2 класса:

обучающийся научится

- знанию основных направлений развития физической культуры в казачьем обществе, их целей, задач и форм организации;

получит возможность научиться

- знанию о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

- способности отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;

Личностные результаты на конец 3 класса:

1. Гражданское воспитание

— участие в общественной жизни школы в пределах возрастных компетенций с учетом региональных и этнокультурных особенностей;

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей

— принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

4. Приобщение детей к культурному наследию

— физические потребности, ценности и чувства, эстетическое сознание как результат освоения художественного наследия народов России и мира, активной деятельности военно-спортивного характера.

8. Экологическое воспитание

— признание ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

Метапредметные результаты на конец 3 класса:

умение анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;

— владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты на конец 3 класса:

обучающийся научится

- знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

- способности отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;

получит возможность научиться

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты на конец 4 класса:

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей

— принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

4. Приобщение детей к культурному наследию

— физические потребности, ценности и чувства, эстетическое сознание как результат освоения художественного наследия народов России и мира, активной деятельности военно-спортивного характера.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

— коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;

8. Экологическое воспитание

— признание ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

Метапредметные результаты на конец 4 класса:

- умению анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;

— владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты на конец 4 класса:

обучающийся научится

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

получит возможность научиться

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

- приобретение устойчивых навыков самостоятельной, целенаправленной и содержательной физкультурной и военно-спортивной деятельности, включая казачьи военно-прикладные дисциплины.

3. Содержание учебного курса

1 класс- 33 часа

1. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты - 14 часов.

Основы техники безопасности на занятиях подвижными играми. Форма одежды участников и инвентарь для проведения игр, правила и навыки его изготовления. Основы судейства: критерии и правила, по которым оценивается команда или участник игры. Основные требования к спортивным сооружениям. Простые по своему содержанию народные игры («вилюшки», «дерево», «звонок» и др.). Простые по своему содержанию народные эстафеты. Игры без игрушек: «кабылка», «хвост-левка», «шагайдары», «расколушки, или горю, пень», «горелки», «грыбаки», «хрен», «деркач», «дитя», «перетяжка», «жни просо», «игра в шапку и прыгание через шапку», «четыре угла», «жмурки».

2. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков

- 6 часов.

Комплексное воздействие казачьих народных танцев на развитие физических качеств. Формирование военно-прикладных навыков и умений средствами казачьих танцевальных элементов. Духовно-нравственное и физическое совершенствование будущих казаков на основе казачьих народных танцев. Изучение простейших плясовых движений. Первый квадрат плясовой в спасе казака. Подготовительные упражнения с целью укрепления и развития нижних конечностей. Элементы танцев с преимущественным развитием ловкости – простая полька. Парный бытовой танец.

3. Традиционные казачьи гимнастики - 5 часа.

Влияние гимнастики на развитие физических качеств. Влияние гимнастики на развитие физических качеств. Формирование военно-прикладных навыков и умений средствами казачьих гимнастик. Формирование военно-прикладных навыков и умений средствами казачьих гимнастик. Уставные казачьи гимнастики: гимнастика с палкой, упражнений вольной гимнастики.

4. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение - 5 часов.

Влияние легкоатлетической подготовки на развитие физических качеств. Формирование военно-прикладных навыков и умений легкоатлетическими средствами. Классификация способов преодоления препятствий и ускоренного передвижения. Преодоление препятствий: пролезая, переползая, прыжком в шаге, прыжком наступая, согнув ноги, прыжком «перешагивая», опорным прыжком боком, барьерным шагом, многоскоками, длинным кувырком.

5. Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков – 3 часа.

Режим дня. Режим питания и сна, их связь с традиционным казачьим укладом. Традиционная система питания на Кубани. Правила питания во время походов.

2 класс – 34 часа.

1. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты - 14 часов.

Правила, оценки и критерии судейства народных игр. Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств. Игры с преимущественным проявлением ловкости, быстроты. Игры, способствующие военно-патриотическому воспитанию и развитию чувства любви к Родине. Игры с коновязью (коновязь высотой по пояс взрослому): общая характеристика. «Скакание» и «рубка» деревянными шашками или прутиками. Формирование навыков вскакивания на лошадь. Формирование навыков удержания верхом без седла и работы оружием с учётом габаритов лошади. Перевороты ногами вперёд- с разбега, опорой животом о коновязь и инерционной посылкой ноги под неё. Перевороты ногами вперёд – с вращением вокруг коновязи в стойку со стороны начала движения. Чехарда с опорой на спину партнёра. Игры с игрушками: «игра в дудочки», «камушки и казанки», «цурки», «чушки», «клетки», «казанки», «чижик».

2. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков - 5 часов.

Характеристика танцевальных элементов по их содержанию: по направленности на развитие физических качеств, выраженные военно-прикладные; индивидуальные, парные, групповые. Танцевальные элементы с преимущественным развитием силы и быстроты. Первый квадрат плясовой в спасе казака. Хлопки, удары и хлопучки. Одинарные хлопки и удары - фиксирующие, хлопки – фиксирующие, удар по бедру, различные удары по сапогу.

3. Традиционные казачьи гимнастики - 5 часов.

Прикладная гимнастика. Понятие «джигитовка», её виды. «Джигитовка» с применением гимнастических скамеек. «Джигитовка» с применением гимнастических скамеек. Понятие «военная гимнастика». Упражнения с подвижными снарядами.

4. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение - 7 часов.

Преодоление препятствий с помощью подручных средств. Преодоление высоких вертикальных препятствий: стена, забор, зацепом, перемахиванием, переваливанием. Спрыгивание со средних препятствий. Техника безопасного падения. Техника безопасного падения при преодолении препятствий. Техника безопасного падения при передвижении.

Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков – 3 часа. Представления кубанских казаков об устройстве человека. Связь праздников с духовным здоровьем казака и их значения. Игры и состязания казаков на различных праздниках.

3 класс – 34 часа.

1. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты - 12 часов.

Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств. Игры с преимущественным проявлением ловкости, быстроты. Обучение массовым спортивным играм («стенка на стенку», «сцеплялка-свалка» и др.). Основные правила взаимодействия в команде и общем строю. Навыки взаимостраховки. Игры с коновязью (коновязь высотой по пояс взрослому): перевороты туловищем вперёд, то же в обратном направлении. Перескоки с проходом под коновязью. Прохождение по всей длине коновязи. Чередование перескока с подсидом. Отскоки от коновязи. Ходьба и бег по коновязи. Игры со жгутом: «обыкновенный жгут», «жгутик без жгута», «царь». Игры с палкой: «пицца», «палка», «пласт», «пан». Игры с ножом: «игра с ножом», «царство», «вал».

2. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков- 6 часов.

Танцевальные элементы с преимущественным развитием силы. Военно-прикладные танцевальные элементы и их практическое применение. Танцевальные элементы как основа традиционных боевых движений, использовавшихся казаками в рукопашном бое. Выделение ударных элементов в технике хлопков и вращений. Ознакомление и изучение элементов танца «казачья ночка» - массовый бытовой танец. Элементы танца вприсядку.

3. Традиционные казачьи гимнастики – 5 часов.

Гимнастика, направленная на преимущественное развитие силы, гибкости. Силовая гимнастика «разминка оборотня». Гимнастика по Уставу строевой казачьей службы 1899 г. Военная гимнастика. Упражнения на неподвижных снарядах.

4. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение - 7 часов.

Преодоление препятствий. Общая характеристика. Преодоление полосы из 6-8 различных препятствий за исключением широких и высоких. Преодоление препятствий с помощью подручных средств. Ускоренное передвижение. Переползание на четвереньках, на полчетвереньках, боком, по-пластунски до 30-60 м. Ускоренная ходьба. Чередование ходьбы и бега.

5. Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков – 4 часа.

Традиционные представления казаков о пользе и оздоровительных свойствах колодезной воды. Купели. Святые источники. Крещенское купание.

4 класс – 34 часа.

1. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты - 10 часов.

Формирование военно-прикладных навыков и умений у казачьей молодёжи игровыми средствами. Духовно-нравственное и физическое воспитание казачьей молодёжи на основе народных казачьих игр и состязаний. Развитие чувства патриотизма при занятиях казачьими играми. Морально-нравственные аспекты использования народных казачьих игр. Игры с нагайкой и шашкой, кинжалом: вращения по разным траекториям, переходы с траектории на траекторию, перехваты из руки в руку, перекидки, сбивание предметов, сочетание с пляской. Рубка струи, лозы и т. д. Игры творческие и обусловленные правилами. Изучение и отработка приёмов тактики в народной забаве «Стенка на стенку».

2. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков- 4 часов.

Танцевальные элементы с преимущественным развитием гибкости и ловкости. Трюковые элементы пляса. Изучение и отработка трюков в одиночку и в парах. Выполнение трюков по кругу.

Изучение техники вращения. Формы и способы организации тренировки с использованием казачьих танцевальных элементов в кругу, индивидуально, в парах, в разминке, в качестве приёма единоборства.

3. Традиционные казачьи гимнастики – 5 часов.

Гимнастика «круговая разминка». Прикладная гимнастика «Джигитовка». Гимнастика, направленная на преимущественное развитие силы. Гимнастика, направленная на преимущественное развитие гибкости. Силовая гимнастика «разминка оборотня».

4. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение - 10 часов.

Марш-броски 2-3 км. Быстрый бег по прямой. Бег по кругу 60-120 м. Бег по слабопересечённой и умеренно пересечённой местности средней интенсивности 2-3 км. Передвижение в гору (умеренно крутой подъём). Передвижение с горы (умеренно крутой спуск). Ускоренное передвижение по травяному грунту до 1500 м. Ускоренное передвижение по пашне до 1500 м. Ускоренное передвижение по мягкому грунту: песку, снегу. Ускоренное передвижение по мягкому грунту: песку, снегу.

5. Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков – 5 часа.

Оздоровительные гимнастики кубанских казаков: казачья разминка. Гимнастика «Благодать». Казачьи народные песни как дыхательная гимнастика. Народная медицина кубанских казаков. Общие представления о лечении природными средствами: травами, минералами и т.д.

5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

1 класс

Содержание (разделы, темы)	Основные виды учебной деятельности (УУД)
1. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты -14 часов.	
<p><i>4. Приобщение детей к культурному наследию</i> <i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i> <i>7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</i></p>	
Основы техники безопасности на занятиях подвижными играми.	<p>Знакомятся с правилами проведения игр и эстафет, техникой безопасности на занятиях подвижными играми. Отрабатывают основные движения игрока. Овладевают знаниями об особенностях формы одежды и инвентаря для проведения игр, индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Проявляют способность управлять соревновательной деятельностью. Овладевают умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий казачьими играми и эстафетами. Разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.</p>
Форма одежды участников и инвентарь для проведения игр, правила и навыки его изготовления.	
Основы судейства: критерии и правила, по которым оценивается команда или участник игры. Основные требования к спортивным сооружениям.	
Простые по своему содержанию народные игры и эстафеты («вилюшки», «дерево», «звонок» и др.).	
Игры без игрушек: «расколушки, или горю, пень»	
Игры без игрушек: «кабылка», «хвост-левка». «шагайдары», «жмурки», «грыбаки», «горелки».	
Игры без игрушек: «хрен», «деркач», «жни просо», «дитя», «перетяжка», «игра в шапку и прыгание через шапку», «четыре угла».	
2. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков - 6 часов.	
<p><i>1. Гражданское воспитание</i> <i>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей</i> <i>4. Приобщение детей к культурному наследию</i> <i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i></p>	
Комплексное воздействие казачьих народных танцев на развитие физических качеств.	<p>Овладевают знаниями казачьих народных танцев. Анализируют влияние казачьих танцевальных элементов на формирование и выработку военно-прикладных навыков и умений. Отрабатывают основные танцевальные движения. Организуют использование танцевальных движений в повседневной жизни. Проявляют умение максимально проявлять физические способности при выполнении танцевальных движений. Проявляют умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений.</p>
Духовно-нравственное и физическое совершенствование будущих казаков на основе казачьих народных танцев.	
Формирование военно-прикладных навыков и умений средствами казачьих танцевальных элементов.	
Изучение простейших плясовых движений. Первый квадрат плясовой в спасе казака.	
Подготовительные упражнения с целью укрепления и развития нижних конечностей.	
Элементы танцев с преимущественным развитием ловкости – простая полька. Парный бытовой танец.	
3. Традиционные казачьи гимнастики - 5 часов	
<p><i>1. Гражданское воспитание</i> <i>5. Популяризация научных знаний среди детей</i> <i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i> <i>7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</i></p>	
Влияние гимнастики на развитие физических качеств.	Овладевают знаниями об истории гимнастики и её влиянии на развитие физических качеств.

Формирование военно-прикладных навыков и умений средствами казачьих гимнастик.	Различают предназначение каждого из видов казачьих гимнастик на формирование военно-прикладных навыков и умений. Анализируют и характеризуют уставные казачьи гимнастики.
Уставные казачьи гимнастики: гимнастика с палкой, упражнений вольной гимнастики.	
<p>4. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение - 5 часов.</p> <p><i>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности</i></p> <p><i>5. Популяризация научных знаний среди детей</i></p> <p><i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i></p>	
Формирование военно-прикладных навыков и умений легкоатлетическими средствами.	Овладевают знаниями о влиянии легкоатлетической подготовки на развитие физических качеств человека. Характеризуют и классифицируют способы преодоления препятствий и ускоренного передвижения. Применяют данные движения для развития соответствующих качеств выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения физических упражнений, соблюдают технику безопасности.
Преодоление препятствий: пролезая, переползая, прыжком в шаг, прыжком наступая.	
Преодоление препятствий: согнув ноги, прыжком «перешагивая», опорным прыжком боком.	
Преодоление препятствий: барьерным шагом, многоскоками, длинным кувырком.	
<p>5. Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков – 3 часа.</p> <p><i>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности</i></p> <p><i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i></p> <p><i>8. Экологическое воспитание</i></p>	
Режим дня. Режим питания и сна, их связь с традиционным казачьим укладом.	Формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни с традиционным казачьим укладом.
Традиционная система питания на Кубани. Правила питания во время постов.	

2 класс

Содержание	Основные виды учебной деятельности (УУД)
<p>1. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты - 14 часов.</p> <p><i>4. Приобщение детей к культурному наследию</i></p> <p><i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i></p> <p><i>7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</i></p>	
Правила, оценки и критерии судейства народных игр.	Знакомятся с правилами проведения игр и эстафет, техникой безопасности на занятиях подвижными играми. Отрабатывают основные движения игрока. Овладевают знаниями об особенностях формы одежды и инвентаря для проведения игр, индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Проявляют способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности. Овладевают умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий казачьими играми и эстафетами. Разрешают спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше. Проявляют умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений.
Игры с преимущественным проявлением ловкости, быстроты.	
Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств.	
Игры, способствующие военно-патриотическому воспитанию и развитию чувства любви к Родине.	
«Скакание» и «рубка» деревянными шапками или прутиками.	
Чехарда с опорой на спину партнёра.	
Игры с игрушками: «игра в дудочки», «камушки и казанки», «казанки».	
Игры с игрушками: «цурки», «чушки».	
Игры с игрушками: «чижию», «клетки».	
Чехарда с опорой на спину партнёра.	

2. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков - 5 часов.	
<i>1. Гражданское воспитание</i>	
<i>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей</i>	
<i>4. Приобщение детей к культурному наследию</i>	
<i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i>	
Комплексное воздействие казачьих народных танцев на развитие физических качеств.	Овладевают знаниями казачьих народных танцев. Анализируют влияние казачьих танцевальных элементов на формирование и выработку военно-прикладных навыков и умений. Отрабатывают основные танцевальные движения. Организуют использование танцевальных движений в повседневной жизни. Проявляют умение максимально проявлять физические способности при выполнении танцевальных движений. Проявляют умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений.
Духовно-нравственное и физическое совершенствование будущих казаков на основе казачьих народных танцев.	
Формирование военно-прикладных навыков и умений средствами казачьих танцевальных элементов.	
Изучение простейших плясовых движений.	
Первый квадрат плясовой в спасе казака.	
3. Традиционные казачьи гимнастики - 5 часов.	
<i>1. Гражданское воспитание</i>	
<i>5. Популяризация научных знаний среди детей</i>	
<i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i>	
<i>7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</i>	
Прикладная гимнастика.	Овладевают знаниями о прикладной и военной гимнастике и её влиянии на развитие физических качеств. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий казачьими гимнастическими упражнениями.
Понятие «джигитовка», её виды.	
«Джигитовка» с применением гимнастических скамеек.	
Понятие «военная гимнастика»	
Упражнения с подвижными снарядами.	
4. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение - 7 часов.	
<i>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности</i>	
<i>5. Популяризация научных знаний среди детей</i>	
<i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i>	
Преодоление препятствий с помощью подручных средств.	Овладевают знаниями о влиянии легкоатлетической подготовки на развитие физических качеств человека. Характеризуют и классифицируют способы преодоления препятствий. Демонстрируют варианты выполнения различных элементов преодоления препятствий. Применяют данные движения для развития соответствующих качеств.
Преодоление высоких вертикальных препятствий: стена, забор, зацепом, перемахиванием, переваливанием,	
Спрыгивание со средних препятствий.	
Техника безопасного падения при преодолении препятствий, при передвижениях.	
5. Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков – 3 часа	
<i>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности</i>	
<i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i>	
<i>8. Экологическое воспитание</i>	
Представления кубанских казаков об устройстве человека.	Объясняют связь праздников с духовным здоровьем казаков, основные положения о здоровом образе жизни. Характеризуют сущность традиционных народных праздников. Объясняют значение каждого из праздников с его обрядами, играми, состязаниями. Усваивают правила организации и празднования народных праздников казаков
Связь праздников с духовным здоровьем казака и их значения.	
Игры и состязания казаков на различных праздниках.	

3 класс

Содержание (разделы, темы)	Основные виды учебной деятельности (УУД)
<p align="center">1. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты - 12 часов.</p> <p><i>4. Приобщение детей к культурному наследию</i> <i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i> <i>7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</i></p>	
Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств.	<p>Знакомятся с правилами проведения игр и эстафет, техникой безопасности на занятиях подвижными играми. Отрабатывают основные движения игрока. Овладевают знаниями об особенностях формы одежды и инвентаря для проведения игр, индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Проявляют способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности. Разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.</p>
Игры с преимущественным проявлением ловкости, быстроты.	
Обучение массовым спортивным играм («стенка на стенку», «сцеплялка-свалка» и др.).	
Основные правила взаимодействия в команде и общем строю. Навыки взаимостраховки.	
Игры со жгутом: «обыкновенный жгут», «жгутик без жгута», «царь».	
Игры с палкой: «пицва», «палка», «пласт», «пан».	
<p align="center">2. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков- 6 часов.</p> <p><i>1. Гражданское воспитание</i> <i>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей</i> <i>4. Приобщение детей к культурному наследию</i> <i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i></p>	
Характеристика танцевальных элементов по их содержанию: по направленности на развитие физических качеств.	<p>Овладевают знаниями казачьих народных танцев. Анализируют влияние казачьих танцевальных элементов на формирование и выработку военно-прикладных навыков и умений. Отрабатывают основные танцевальные движения. Организуют использование танцевальных движений в повседневной жизни. Проявляют умение максимально проявлять физические способности при выполнении танцевальных движений. Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами</p>
Характеристика танцевальных элементов по их содержанию: выраженные военно-прикладные, индивидуальные, парные, групповые.	
Танцевальные элементы с преимущественным развитием силы и быстроты.	
<p align="center">3. Традиционные казачьи гимнастики – 5 часов.</p> <p><i>1. Гражданское воспитание</i> <i>5. Популяризация научных знаний среди детей</i> <i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i> <i>7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</i></p>	
Гимнастика, направленная на преимущественное развитие силы.	<p>Овладевают знаниями об истории гимнастики и её влиянии на развитие физических качеств. Различают предназначение видов казачьих гимнастик на формирование военно-прикладных навыков и умений. Анализируют и характеризуют уставные казачьи гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий казачьими гимнастическими.</p>
Гимнастика, направленная на преимущественное развитие гибкости.	
Силовая гимнастика «разминка оборотня».	
Гимнастика по Уставу строевой казачьей службы 1899 г. Военная гимнастика.	
Упражнения на неподвижных снарядах.	
<p align="center">4. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение - 7 часов.</p> <p><i>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности</i></p>	

<i>5. Популяризация научных знаний среди детей</i> <i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i>	
Преодоление препятствий. Общая характеристика.	Овладевают знаниями о влиянии легкоатлетической подготовки на развитие физических качеств человека. Характеризуют и классифицируют способы преодоления препятствий и ускоренного передвижения. Применяют данные движения для развития соответствующих качеств выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.
Преодоление полосы из 6-8 различных препятствий за исключением широких и высоких.	
Преодоление препятствий с помощью подручных средств. Ускоренное передвижение.	
Переползание на четвереньках, полчетвереньках, боком, боком, по-пластунски до 30-60 м.	
Ускоренная ходьба. Чередование ходьбы и бега.	
5. Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков – 4 часа. <i>2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности</i> <i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i> <i>8. Экологическое воспитание</i>	
Традиционные представления казаков о пользе и оздоровительных свойствах колодезной воды. Купели. Святые источники. Крещенское купание.	Формируют потребность соблюдать нормы здорового образа жизни с традиционным казачьим укладом. Объясняют значение колодезной воды, крещенских купаний.

4 класс

Содержание (разделы, темы)	Основные виды учебной деятельности (УУД)
1. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты - 10 часов. <i>4. Приобщение детей к культурному наследию</i> <i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i> <i>7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</i>	
Игры в содержании традиционной культуры кубанских казаков. Место и роль казачьих игр в формировании основных физических и духовных качеств.	Знакомятся с правилами проведения игр и эстафет, техникой безопасности на занятиях подвижными играми. Отрабатывают основные движения игрока. Овладевают знаниями об особенностях формы одежды и инвентаря для проведения игр, индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Овладевают умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий казачьими играми и эстафетами. Разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.
Применение игр для военно-патриотического воспитания казачьей молодёжи.	
Игры с преимущественным проявлением силы и ловкости. Чехарда без опоры на спину.	
Игры: «Три бабки», «Городки», «Город», «Тучи». «На гурт», «Переездной конь» «Переезд», «Котлы». «Ярки», «Высокий дуб», «Зевака», «Пятнашки».	
Возня – борьба: только за руки, только за шею, только за пояс.	
2. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков- 4 часа. <i>1. Гражданское воспитание</i> <i>3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей</i> <i>4. Приобщение детей к культурному наследию</i> <i>6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</i>	
Танцевальные элементы с преимущественным развитием силы.	Овладевают знаниями казачьих народных танцев. Анализируют влияние казачьих танцевальных элементов на формирование и выработку военно-прикладных навыков и умений. Отраба-
Танцевальные элементы как основа традиционных боевых движений	

Выделение ударных элементов в технике хлопков и вращений. Элементы танца вприсядку.	тывают основные танцевальные движения. Организуют использование танцевальных движений в повседневной жизни. Проявляют умение максимально проявлять физические способности при выполнении танцевальных движений.
Ознакомление и изучение элементов танца «казачья ночка» - массовый бытовой танец.	
3. Традиционные казачьи гимнастики – 5 часов.	
<p>1.Гражданское воспитание</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p> <p>6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p> <p>7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</p>	
Гимнастика «круговая разминка»	Различают предназначение видов казачьих гимнастик на формирование военно-прикладных навыков и умений. Овладевают правилами техники безопасности во время занятий казачьими гимнастическими.
Прикладная гимнастика «Джигитовка».	
Гимнастика, направленная на преимущественное развитие силы, гибкости.	
Силовая гимнастика «разминка оборотня».	
4. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение - 10 часов.	
<p>2.Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности</p> <p>5. Популяризация научных знаний среди детей</p> <p>6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>	
Марш-бросок 1 км.	Овладевают знаниями о влиянии легкоатлетической подготовки на развитие физических качеств человека. Характеризуют и классифицируют способы преодоления препятствий и ускоренного передвижения. Применяют данные движения для развития соответствующих качеств выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.
Быстрый бег по прямой. Бег по кругу 60-120 м.	
Бег по слабопересечённой и умеренно пересечённой местности средней интенсивности 1 км.	
Передвижение в гору (умеренно крутой подъём, спуск).	
Ускоренное передвижение по травяному грунту до 500 м.	
5.Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков – 5 часов.	
<p>2.Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности</p> <p>6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p> <p>8. Экологическое воспитание</p>	
Оздоровительные гимнастики кубанских казаков: казачья разминка. Гимнастика «Благодать».	Формируют потребность соблюдать нормы здорового образа жизни с традиционным казачьим укладом. Характеризуют казачьи песни и танцы как элементы оздоровительной гимнастики. Характеризуют и классифицируют казачьи методы ПМП. Анализируют методы народной кубанской медицины, применяют на практике.
Казачьи народные песни как дыхательная гимнастика. Народная медицина кубанских казаков.	
Общие представления о лечении природными средствами: травами, минералами и т.д	

СОГЛАСОВАНО
Руководитель КНО
Мкртычан И.А.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УМР
Фенева В.В.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729935

Владелец Татаренко Михаил Михайлович

Действителен с 04.06.2024 по 04.06.2025