

**Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка «Казачьи забавы» в 5-х классах составлена на основе авторской комплексной программы «Программа физического воспитания, учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений, на основе традиционных казачьих средств». Автор: А.А.Долуда , Краснодар: КГУФКСТ, 2015 г. В рабочую программу включены упражнения по лёгкой атлетике, спортивные игры, казачьи игры, элементы гимнастики и ОФП.

**Тематическое распределение часов учебной программы кружка**

 **«Казачьи забавы» в 5-х классах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Количество часов** |
| **Авторская программа** | **Рабочая программа** |
| **1** | **Легкоатлетические упражнения** | 24 | 24 |
| **2** | **Спортивные игры** | 9 | 9 |
| **3** | **Казачьи игры** | 9 | 9 |
| **4** | **Элементы гимнастики** | 18 | 18 |
| **5** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** | 8 | 8 |
|  | ИТОГО | **68** | **68** |

**Содержание учебного материала для кружка «Казачьи забавы».**

**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 течении до 7 минут. Бег умеренной интенсивности без остановки в течении 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! Реже! 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 и неведущей 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.

**Требования к подготовленности школьников.**

**Учащиеся должны уметь:**

- самостоятельно организовывать активный отдых и досуг.

-определять величину выполняемой физической нагрузки.

-выполнять двигательные задания.

-применять двигательные умения и навыки в процессе игровой деятельности.

**Методическая литература:**

1.Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Москва. «Просвещение» 1996г.

2.Долуда А.А. с соавтор. Программа физического воспитания учащихся 5-9 кл.общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств. Краснодар: КГУФКСТ, 2015г.

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

4. Лях В.И. и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М., Просвещение, 2016г.