



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный этап государственного и общественного развития характеризуется все более интенсивным возрождением национального самосознания народов, населяющих Российскую Федерацию. Это в полной мере относится и к казачеству, сыгравшему значительную позитивную роль в истории России. Огромный интерес к возрождению казачьих традиций обусловлен, прежде всего, глубокими историческими корнями казачества, его исключительной самобытностью, богатейшей этнической культурой и общепризнанными заслугами казаков перед Отечеством. Уникальность казачества состоит еще и в том, что на протяжении многих веков оно смогло сохранить себя как сильное, демократическое, свободолюбивое и религиозно-идейное сообщество с особым диалектом, нравами и обычаями, а главное - рыцарской идеей «лечь костью за обиженных и угнетенных, за свои родные земли и православную веру, на удивление всему миру и на славу своим потомкам».

Важнейшей составной частью казачьей культуры является физическое воспитание, основанное на традиционных видах физических упражнений, неразрывно связанных с развитием духовно-нравственных начал подрастающего поколения. Об этом свидетельствует целый ряд исторических и научных публикаций, авторы которых рассматривают физическое и духовно-нравственное развитие казаков как две равноценные составляющие единого педагогического процесса формирования полноценной и свободной личности детей, подросток кон и молодежи.

Предметом главной заботы казачьих отделов и Кубанского казачьего войска в целом являются:

- создание эффективной системы духовно-нравственного и физического воспитания молодежи на основе средств традиционных казачьих видов физических упражнений;

- формирование понимания у подрастающего поколения социальной роли традиционного казачьего физического воспитания в развитии личности казака в совокупности ее духовно-нравственных, психических и физических составляющих;

- освоение детьми, подростками и молодежью интеллектуальных ценностей физической культуры казаков как системы знаний о методах и средствах формирования и развития физического потенциала человека, закономерностях организации его двигательной активности, закалывания и здорового образа жизни, критического отношения к негативным проявлениям собственного поведения, наносящим вред как самому индивиду, так и окружающим лицам (наркомания, алкоголизм, табакокурение и др.);

- реализация социально-психологических задач физического воспитания, предполагающих формирование у детей, подростков и молодежи мотивов и потребностей в регулярных занятиях традиционными казачьими физическими упражнениями, в сохранении и укреплении здоровья;

- обеспечение высокого уровня общей, профессиональной и военно-прикладной физической подготовленности подрастающего поколения в соответствии со специфическими требованиями трудовой и государственной военной деятельности;

- популяризация на основе организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий идей, средств и методов традиционного казачьего физического воспитания.

## **ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. Историческая преемственность и учет современных тенденций в развитии процесса духовно-нравственного и физического воспитания детей и подростков.
2. Сопряженное духовно-нравственное развитие, общая физическая и военно-прикладная подготовка будущих казаков.
3. Максимальная доступность и привлекательность средств и методов физического воспитания для детей и подростков.
4. Обеспечение безопасности жизнедеятельности детей, подростков и молодежи в ходе учебно-воспитательного процесса с использованием традиционных казачьих средств и методов физического воспитания.
5. Структурирование содержания физического воспитания будущих казаков на основе блочного принципа, способствующего эффективному освоению программного материала.
6. Использование многообразия традиционных казачьих народных средств и методов сохранения и улучшения здоровья.
7. Расширенное применение в ходе физического воспитания традиционного казачьего инвентаря и оборудования.
8. Многоуровневая структура физической и военно-прикладной подготовки будущих казаков.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ И ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 -9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты.**

Личностные результаты отражают сформированность:

1. в сфере *гражданского воспитания*: осмысление исторической традиции и примеров гражданского служения Отечеству; готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав; уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; неприятие действий, наносящих ущерб социальной и природной среде;

2. в сфере *патриотического воспитания*: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

3. в *духовно-нравственной* сфере: представление о традиционных духовно-нравственных ценностях народов России; ориентация на моральные ценности и нормы современного российского общества в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков;

4. в сфере *эстетического воспитания*: представление о культурном многообразии своей страны и мира; осознание важности культуры как воплощения ценностей общества и средства коммуникации; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; уважение к культуре своего и других народов;

5. в понимании *ценности научного познания*: осмысление значения истории как знания о развитии человека и общества, о социальном, культурном и нравственном опыте предшествующих поколений; овладение навыками познания и оценки событий прошлого с позиций историзма;

формирование и сохранение интереса к истории как важной составляющей современного общественного сознания;

6. в формировании *культуры здоровья и физического воспитания*: осознание ценности жизни и необходимости ее сохранения (в том числе — на основе примеров из истории); представление об идеалах гармоничного физического и духовного развития человека в исторических обществах (в античном мире, эпоху Возрождения) и в современную эпоху;

7. в сфере *трудового воспитания*: понимание на основе знания истории значения трудовой деятельности людей как источника развития человека и общества; представление о разнообразии существовавших в прошлом и современных профессий; уважение к труду и результатам трудовой деятельности человека; определение сферы профессионально-ориентированных интересов, построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов;

8. в сфере *экологического воспитания*: осмысление исторического опыта взаимодействия людей с природной средой; осознание глобального характера экологических проблем современного мира и необходимости защиты окружающей среды; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности. Представления об изменениях природной и социальной среды в истории, об опыте адаптации людей к новым жизненным условиям, о значении совместной деятельности для конструктивного ответа на природные и социальные вызовы.

#### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
  - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
  - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических

качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- **Отличительные особенности программы**

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**Условия реализации.**

**Условия набора.**

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 7-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

**Срок освоения программы.**

Программа предусматривает 1 год обучения. После прохождения цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

**Режим занятий.**

Время, отведенное на обучение, составляет 34 часов в год, 1 час в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

**Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

**Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

**Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

- **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности





## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

№	Тема	7 класс		
		Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1	История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков	1	Раскрывают историю формирования физической культуры кубанских казаков.	1,2,6
2	Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты	10	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми.	6
3	Основы владения традиционным и современным холодным оружием	5	Описывают состав и содержание упражнений с холодным оружием и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.	1,2
4	Специальные упражнения для развития ловкости	6	Описывают состав и содержание упражнений. Описывают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	3,6

5	Специальные упражнения для развития силы	8	<p>Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения х упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>	3,6
6	Специальные упражнения для развития силовой выносливости	4	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности</p>	3,6

## Литература

1. Программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств. Авторы: Долуда Н.А., Ахметов С.М., Чернышенко Ю.К., и др. Краснодар; КГУФКСТ, 2008.
2. Организация физического воспитания и военно-прикладной подготовки Кубанского казачества в современных условиях. Александров С. Г. Историко-методическое исследование. Краснодар, 2000
3. Казачья верховая борьба. Карпухин А. П. Учебно-методическое пособие. Краснодар, 2014
4. Детские игры и забавы в станицах Кубанской и Терской области. Лысов В. С., Чуп О. В., Краснодар «Традиция», 2012
5. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, Москва Просвещение 2017
6. Организация спортивных секций в школе А. Н. Каинов, Волгоград 2014
7. Физическая культура. Подвижные игры Н. А. Фёдорова, Изд. «Экзамен», Москва 2016

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания  
методического объединения ГБОУ  
НККК  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

\_\_\_\_\_  
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВФР

\_\_\_\_\_ Порывай В. А.  
подпись  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ года

7-1

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Даты проведения		Оборудование урока
			план	факт	

1	История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков	1			
2	Т. Б. по ведению уроков физкультуры на традициях кубанского казачества. Бег на казачью версту.	1			Секундомер, свисток
3	Эстафеты	1			Секундомер, свисток, фишки, волейбольный мяч
4	Подвижные игры	1			Секундомер, свисток, гандбольный мяч
5	Метание ножей	1			Метательные ножи, мишень
6	Силовой комплекс	1			Секундомер, свисток, гимнастические маты
7	Подвижные игры	1			Секундомер, свисток, гандбольный мяч
8	Бег на казачью версту	1			Секундомер, свисток
9	Подвижные игры	1			Секундомер, свисток, гандбольный мяч
10	Метание ножей	1			Метательные ножи, мишень
11	Подвижные игры	1			Секундомер, свисток, гандбольный мяч
12	Силовой комплекс	1			Секундомер, свисток, гимнастические маты
13	Подвижные игры	1			Секундомер, свисток, гандбольный мяч
14	Эстафеты	1			Секундомер, свисток, фишки, волейбольный мяч
15	Бег на казачью версту	1			Секундомер, свисток
16	Игра в выбивного	1			Секундомер, свисток, волейбольный мяч

17	Силовой комплекс	1			Секундомер, свисток, гимнастические маты
18	Метание ножей	1			Метательные ножи, мишень
19	Игра в выбивного	1			Секундомер, свисток, волейбольный мяч
20	Бег на казачью версту	1			Секундомер, свисток
21	Эстафеты	1			Секундомер, свисток, фишки, волейбольный мяч
22	Игра в выбивного	1			Секундомер, свисток, волейбольный мяч
23	Силовой комплекс	1			Секундомер, свисток, гимнастические маты
24	Игра в выбивного	1			Секундомер, свисток, волейбольный мяч
25	Подвижные игры	1			Секундомер, свисток, гандбольный мяч
26	Метание ножей	1			Метательные ножи, мишень
27	Силовой комплекс	1			Секундомер, свисток, гимнастические маты
28	Подвижные игры	1			Секундомер, свисток, гандбольный мяч
29	Игра в выбивного	1			Секундомер, свисток, волейбольный мяч
30	Силовой комплекс	1			Секундомер, свисток, гимнастические маты
31	Эстафеты	1			Секундомер, свисток, фишки, волейбольный мяч

					мяч
32	Игра в выбивного	1			Секундомер, свисток, волейбольный мяч
33	Метание ножей	1			Метательные ножи, мишень
34	Силовой комплекс	1			Секундомер, свисток, гимна стические маты

Итого:

34 часа