**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«ЮНЫЕ КАЗАКИ»**

**( патриотической, духовно- нравственной направленности)**

**для 5-7 классов**

Составитель: учитель физической культуры А.М.Пиргач

2022г.

**Содержание:**

1. Пояснительная записка.
2. Описание участников программы.
3. Цели и задачи программы.
4. Научные, методологические и методические основания программы.
5. Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач.
6. Структура и содержание программы.
7. Используемые методики и технологии, инструментарии со ссылкой на источники.
8. Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.
9. Способы, которыми обеспечивается гарантия и прав участников программы.
10. Ответственность, основные права и обязанности участников программы.
11. Ресурсы для реализации программы.
12. Сроки этапы реализации программы.
13. Ожидаемый результат (промежуточный и итоговый).
14. Организация внутреннего контроля, за реализацией программы.
15. Критерии оценки достижения планируемых результатов (качественные,

количественные).

1. Сведения о практической апробации.
2. Приложения.

**1.Пояснительная записка.**

Общеразвивающая дополнительная общеобразовательная программа профилактической направленности« Юные казаки»предназначена для организации занятий соединяющих в себе различные виды деятельности, способствующие формированию новых знаний и умений, ориентирована на укрепление чувства патриотизма, совершенствования знаний об истории Отечества, казачества.

Способствует оптимальному использованию воспитательной деятельности направленной на воспитание юного патриота в МОУ «СОШ №4 г.Балабаново» Боровского района, Калужской области.

**2.Участники программы.**

Участниками программы являются учащиеся 5-7 классов МОУ «СОШ №4 г. Балабаново» Боровского района, Калужской области.

**3.Цели и задачи программы.**

**Цель программы** – создание системы патриотического воспитания, условий и предпосылок для присвоения подростком - участником программы позиции хозяина своего Отечества и его охранителя через создание новых образцов жизни на основе возрождающейся казачьей культуры и этноса, духовности, нравственности и патриотизма.  Воспитание на духовных и нравственных основах казачества, возрождение духовных, исторических и патриотических традиций казачества. Воспитание личности с активной гражданской позицией в области ответственности и самостоятельности, терпимости и уважения к людям, личности, впитавшей лучшие достижения культуры.

Реализация поставленной цели поможет решить проблему духовно-нравственного развития ребенка , посредством его участия и принадлежности к казачьей национальной культуре, которая призвана помогать растущему человеку в поиске своего смысла жизни, чтобы с юношеских лет его бытие и общение с лучшими представителями этого славного племени защитников Родины, было достойно звания человека нынешнего и будущего России.

**Задачи программы:**

- Формировать у воспитанников гражданское самосознание, ответственность за судьбу Родины;

- Формировать основы здорового образа жизни, через здоровьесберегающие технологии и занятия традиционными казачьими видами спорта;

- Развитие активной жизненной позиции, сознательной дисциплины, мотивации на учебную деятельность;

- Воспитывать детей на духовных и нравственных основах казачества;

- Воспитывать гражданственность, любовь к Родине, на примерах истории развития казачества, его традиций и культуры;

- Возрождать духовные, исторические и военно-патриотические традиции казачества;

- Приобщать детей к общечеловеческим ценностям, по средствам изучения основ православной культуры.

**4.Научные, методологические и методические основания программы.**

Согласно ФГОС второго поколения, одной из главных задач, которые ставит перед собой школа, есть развитие духовно – нравственной личности. В среднем школьном возрасте происходит формирование личности ребенка, начинается длительный процесс познания тех нравственных ценностей, которые лежат в основе любви к Родине. Мы всё чаще обращаемся к духовным ценностям прошлого, пытаемся искать пути восстановления прерванных связей времён, осознаём необходимость изучения своих национальных корней как источника нашего нравственного здоровья, силы и богатства. История казачества является неотъемлемой частью истории нашего Отечества.

Путём реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в применении казачьего компонента в пропаганде патриотического и казачьего воспитания воспитанников.

Программа определяет цели, задачи, основные направления, конкретные мероприятия патриотического воспитания на 2022-2023 годы. Она имеет большое значение для решения ряда воспитательных и социальных проблем.

Данная программа по казачеству расширяет кругозор ребят, знакомит их с хозяйственной жизнью России, родного Края, родного города, воспитывает любовь к малой родине, истории возникновения казачества, гордость за свой народ, настоящих людей прошлого и настоящего, воспитываются патриотизм, идеалы гуманизма и справедливости.

В программе первого года обучения занятия проводятся, в основном, в игровой форме: викторины, конкурсы, интеллектуальные игры.

Большую роль играет изучение материала непосредственно на месте событий. В этих целях предусмотрены экскурсии и походы, работа в музее и архивах. В процессе обучения вначале преобладают игровые формы, затем требования усложняются, ребята приобщаются к исследовательской деятельности, выполнению более сложных заданий.

В программе второго года обучения ребята получают наиболее полное представление об истории казачества, его городах и посёлках. Раскрытие тем проходит в трёх временных периодах: прошлом, настоящем и будущем.

Воспитанники приобретают более глубокие знания об основных исторических событиях, экономическом, географическом положении, климате, природных богатствах, флоре и фауне области. Важное место на втором году обучения занимает изучение истории родного края, беседы с интересными людьми, встречи.

**5.Обоснование необходимости реализации данной программы.**

Близко и дорого каждому из нас, то место, где мы родились, выросли, сделали первые шаги в большую жизнь, где наш дом, родные, близкие, друзья. Это великое чувство любви к родному краю дает нам силы, умение и стремление умножать славу родных нам мест, а вместе и нашего государства. Но, не зная прошлого нашей Родины, мы не можем правильно оценить ее настоящее. У каждого из нас есть прошлое и настоящее, каждый из нас стремится к будущему. Каждый из нас должен свято беречь прошлое, быть патриотом своей Родины — большой и маленькой.

**Патриотизм** – это преданность и любовь к своему Отечеству, своему народу, вера в духовные возможности, готовность служить интересам своей Родины, защищать ее. Подлинный патриотизм включает в себя общечеловеческие и национальные компоненты и исторически сложившиеся элементы: привязанность к родной земле, к языку своего народа, к его традициям, культуре, истории. **Патриотическое воспитание** – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию у молодого поколения высокого патриотического сознания, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

В реформируемом российском государстве стратегическая цель социального развития сформирована как построение правового государства и гражданского общества. Следовательно, важнейшей задачей российского общества сегодня является воспитание гражданина и патриота, включения подрастающего поколения в общественно значимую деятельность. Актуальной становится проблема формирования национального этнического самосознания, научного исторического мировоззрения подрастающего поколения, которое может стать духовным стержнем возрождения России и россиян воспитании любви к Отечеству, к своей малой родине.

Сегодня в условиях обретения политической свободы, демократизации жизни России идет сложный, противоречивый процесс возрождения казачества. Следует гордиться тем, что Россия породила такое уникальное явление культура которого, впитала в себя истоки практически всех наций и народностей России. Пугающий многих суровый воинский дух казака составлял только частицу единого гармонического сознания, в котором высшим законом казачьего круга были братство, обостренное чувство справедливости и патриотизма. Воля и слава - неотъемлемые понятия, составляющие смысл казачьей жизни, в сочетании с независимым служением Отечеству. Многотрудный быт казаков-земледельцев сочетался с суровой долей защитников рубежей Отечества и нашел свое отражение в богатом по содержанию этносе казачества. Воспитание детей было  одним из главных задач  для казаков. Им прививали   любовь к родной земле, ответственное отношение к порученному делу – к защите  рубежей своей Отчизны. В условиях нашего региона изучение истории и культуры казачества является важной составляющей воспитания и образования молодежи: именно на здоровых и крепких традициях можно построить и сформировать достойное современное общество. Наши воспитанники - это будущее нашей родины, и они должны знать историю, культуру и традиции казачества.

Работа по патриотическому воспитанию ведётся в нашем давно. Но в условиях современного общества идёт активная работа по возрождению казачества, воспитанию молодого поколения на его основах и традициях.

Поэтому мы включили казачий компонент в нашу программу. Ранее работа в этом направлении не велась. Так же мы хотим посредством работы казачьего отряда формировать и совершенствовать у воспитанников такие качества, как: самостоятельность, самосовершенствование, умение анализировать свои поступки и действия.

**6.Структура и содержание программы.**

Занятия по программе будут теоретического и практического вида.

**Теоретическая часть программы направлена на:**

расширение знаний об истории, культуре, обычаях, укладе жизни казаков, истории Российской Армии, основах православной культуры.

Повышение толерантности, проявление активной гражданской позиции учащихся;

Воспитания интереса к изучению исторического прошлого Калужской области, России.

**Для изучения теоретической части программы**, **мы выделили следующие направления работы:**

1. «История казачества» - 2022-2024 г.г.

2. «Казачий фольклор» - 2022-2024 г.г.

3.«Быт казаков» - 2022-2024 г.г.

4. «Спортивно-оздоровительный» - 2022-2024 г.г.

**1.«История казачества»**

**В ходе работы по данному направлению дети должны знать:**

- историю Калужской области;

- историю становления казачества;

- особенности менталитета, нравов, обычаев и традиций казаков.

**Должны уметь:**

- проводить поиск исторической информации в источниках разного типа;

- участвовать в дискуссиях;  
- представлять результаты изучения материала в формах проекта.

**2.«Казачий фольклор»**

**В ходе работы по данному направлению дети должны знать:**

- особенности казачьей культуры;

- взаимосвязь казачьей культуры с культурой края и культурой русского народа;

-особенности содержания казачьего фольклора.

**Должны уметь:**

-исполнять казачьи песни;

- изготавливать казачью игрушку;

- исполнять считалки, дразнилки, припевки;

- рассказывать сказки кубанских казаков.

***3.*«Быт казаков»**

**В ходе работы по данному направлению дети должны знать:**

- особенности быта и жизни казаков;

-особенности и разновидности казачьего костюма;

- типы жилища казаков;

- основные занятия казаков;

-знать обязанности девушек и юношей.

**Должны уметь:**

- изготавливать отдельные элементы казачьего костюма;

- игрушку в традиционной культуре, ее виды, способы изготовления;

-уметь готовить традиционные казачьи блюда.

**4. «Спортивно-оздоровительный»**

**В ходе работы по данному направлению дети** **должны знать:**

- особенности воинской казачьей культуры;

- правила игр и забав казаков;

- особенности физического воспитания казаков.

**Должны уметь:**

- владеть строевой подготовкой, знать различные перестроения строем;

- владеть навыками рукопашного боя, верховой езды;

- играть в различные подвижные игры казаков.

**Практическая часть программы будет включать в себя работу казачьего отряда.**

Воспитанники, включённые в казачий отряд, обязаны выполнять правила казачьего отряда, выполнять обязанности юных казаков. В отряд может вступить любой воспитанник принявший присягу и согласившийся соблюдать правила установленные в казачьем отряде.

Ежедневно будут подводиться итоги дня, при подведении итогов воспитанник выделяет положительные моменты, что удалось выполнить, какие задачи были поставлены, и какие удалось выполнить, выявить отрицательные моменты, что не удалось выполнить, что этому помешало. Поставит цели на следующий день, руководитель при подведении итогов даёт общую оценку внутреннего порядка, отмечает положительные и отрицательные моменты по каждому юному казаку отдельно и об, отряде в целом. Отметить лучших казачат в дисциплине и указать, в чем их успех. Выделить нарушителей дисциплины, указать, какие меры воздействия к ним приняты. Поставить задачи и определить конкретные меры по улучшению дисциплины в отделении.

В заключение объявить:

- Основные задачи на следующий день, неделю, месяц.

- Основные мероприятия.

Выставленные баллы суммируются, и результат заносится в дневник самоконтроля, так же воспитанник кратко фиксирует положительные и отрицательные моменты, ставит перед собой задачи на следующий день. Так же итоги подводятся в конце недели и в конце месяца, называются лучшие казаки.

**Календарно-тематическое планирование на 2022-2024 уч.г.**

**Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 год:**

**Сентябрь**

№

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

**1 блок:** «История казачества».

« Кто такие казаки» (презентация).

**2 блок**: «Казачий фольклор».

«Народная культура казаков» (мозговая атака).

**3 блок:** «Быт казаков».

«Жизнь и быт первых казаков» (беседа + презентация)

**4 блок:** «Спортивно - оздоровительное».

« Казачьи виды спорта» (классный час).

**Октябрь**

№

1 неделя

2неделя

3неделя

4 неделя

**1 блок:** «История казачества».

«Казачьи регалии и символы» (обратная связь).

**2 блок:** «Казачий фольклор».

«Обычаи казаков» (устный журнал).

**3 блок:** «Быт казаков».

«Организация жизни и быта казаков» (просмотр фильма).

**4 блок:**

«Спортивно - оздоровительное».

«Край тымой родной» (поход).

**Ноябрь**

№

1 неделя

2неделя

3неделя

4 неделя

**1 блок:** «История казачества».

«Казачьи войска России» (презентация).

**2 блок:** «Казачий фольклор».

« Казачье творчество» (информационный час).

**3 блок:** «Быт казаков».

«Хозяйственный уклад казаков» (час общения).

**4 блок:** «Спортивно - оздоровительное».

«Общая военная подготовка казака» (урок здоровья).

**Декабрь**

№

1 неделя

2неделя

3неделя

4 неделя

**1 блок:** «История казачества».

«Традиционноеснаряжение и оружие казаков» (презентация).

**2 блок**: «Казачий фольклор».

«Зимние обряды» (устный журнал).

**3 блок:** «Быт казаков».

«Жилище казаков» (классный час).

**4 блок:** «Спортивно - оздоровительное».

«Казачьи игры и забавы» (урок здоровья).

**Январь**

№

1 неделя

2неделя

3неделя

4 неделя

**1 блок:** «История казачества».

«Подготовка ипорядок службы казаков» (просмотр фильма).

**2 блок:** «Казачий фольклор».

«Колядки,ряженье» (час общения).

**3 блок**: «Быт казаков».

«Мебель казачьего дома» (мозговая атака).

**4 блок:** «Спортивно - оздоровительное»

«Джигитовка» (презентация).

**Февраль**

№

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

**1 блок:** «История казачества».

«Форма одежды иснаряжение казачьих войск» (устный журнал).

**2 блок:** «Казачий фольклор»

«Проводы и встреча казаков со службы» ( классный час)

**3 блок:** «Быт казаков».

«Казачья кухня» (практическое занятие).

**4 блок:** «Спортивно - оздоровительное».

«Зимние казачьи игры» (урок здоровья)

**Март**

№

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

**1 блок:** «История казачества».

«Участие казаков, взащите Отечества» ( посещение музея).

**2 блок**: «Казачий фольклор».

«Свадебный обряд казаков» (классный час).

**3 блок:** «Быт казаков».

« Казачьи ремёсла и промыслы» (презентация).

**4 блок:** «Спортивно - оздоровительное».

«Казачья игра» (урок здоровья).

**Апрель**

№

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

**1 блок:** «История казачества».

«Казаки на рубеже19-20 веков» (беседа +презентация).

**2 блок**: «Казачий фольклор».

«Празднование Пасхи» (конкурс рисунков).

**3 блок:** «Быт казаков».

«Воспитание ребёнка в казачьей семье» ( работа в группах).

**4 блок:** «Спортивно - оздоровительное»

Поход

**Май**

№

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

**1 блок:** «История казачества».

«Возрождение казачества» (классный час).

**2 блок:** «Казачий фольклор».

Игровой фольклор: считалки, дразнилки, игровые припевки (устный журнал).

**3 блок**: «Быт казаков».

«Православные традиции казачества» (встреча с представителями церкви).

**4 блок**: «Спортивно - оздоровительное».

«Зарница» (спортивный праздник).

**Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 год:**

**Сентябрь**

№

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

**1 блок:** «История казачества».

«Возрождение казачества в 21 веке» (поездка в краеведческий музей).

**2 блок:** «Казачий фольклор».

«Рукоделие казаков» (час общения).

**3 блок:** «Быт казаков».

«Быт казаков» ( информационный час).

**4 блок:** «Спортивно - оздоровительное».

Поход

**Октябрь**

№

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

**1 блок:** «История казачества».

«История казачества» (презентация).

**2 блок:** «Казачий фольклор».

«Забавы казаков» (спортивный праздник).

**3 блок:** «Быт казаков».

«Казачьи ремёсла и промыслы» (мозговая атака).

**4 блок:** «Спортивно - оздоровительное».

«Физическоевоспитаниеказачьей молодёжи» (классный час).

**Ноябрь**

№

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

**1 блок:** «История казачества».

«Символы казачества» (изготовление стенгазеты).

**2 блок:** «Казачий фольклор».

«Казачьи праздники и обряды» (презентация).

**3 блок**: «Быт казаков».

«Казачья утварь» (обратная связь).

**4 блок:** «Спортивно - оздоровительное».

Казачьи игры на свежем воздухе (урок здоровья).

**Декабрь**

№

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

**1 блок:** «История казачества».

«Первые казачьи городки на Дону» (час общения).

**2 блок:** «Казачий фольклор».

«Народные песни казаков» (музыкальный вечер).

**3 блок:** «Быт казаков».

« Казачья кухня Донских казаков» (классный час).  
**4 блок:** «Спортивно - оздоровительное».

«Верховая езда» (работа в группах).

**Январь**

№

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

1 блок: «История казачества».

«История имён и фамилий казаков» (классный час).

**2 блок:** «Казачий фольклор».

«Поэты о родном крае» (встреча с поэтом).

**3 блок:** «Быт казаков».

«Казачьи посиделки» (чаепитие).

**4 блок**: «Спортивно - оздоровительное».

«Зимние игры казаков» (урок здоровья).

**Февраль**

№

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

**1 блок**: «История казачества».

«Казаки на защите Родины» (презентация).

**2 блок:** «Казачий фольклор».

М.А.Шолохов:«Жизнь, личность, творчество» (встреча с работниками музея).

**3 блок**: «Быт казаков».

«Жильё казаков» (устный журнал).

**4 блок:** «Спортивно - оздоровительное».

«Боевые приёмы казаков» (урок здоровья).

**Март**

№

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

**1 блок:** «История казачества».

«Знаменитые казаки» (встреча с представителями казачества).

**2 блок:** «Казачий фольклор».

«Народные сказки» (литературный вечер).

**3 блок:** «Быт казаков».

«Мебель казачьего дома»(презентация).

**4 блок:** «Спортивно - оздоровительное».Поход.

**Апрель**

№

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

**1 блок:** «История казачества».

«Казаки в ВОВ» (классный час+презентация).

**2 блок:** «Казачий фольклор».

«Песни казаков» (музыкальный вечер).

**3 блок:** «Быт казаков».

«Сельское хозяйство в жизни казаков» (мозговая атака).

**4 блок:** «Спортивно - оздоровительное».

Смотр строя и песни (спортивный праздник).

**Май**

№

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

**1 блок:** «История казачества».

«Казаки в 21 веке» (встреча с представителями казачества).

**2 блок:** «Казачий фольклор».

«Танец казака» (Просмотр видео).

**3 блок:** «Бытказаков».

«Семейный уклад казаков» (классный час).

**4 блок:** «Спортивно - оздоровительное».

«Зарница» (спортивный праздник)

**Основные формы работы:**

 - конкурсы рисунков

- экскурсии, походы, поездки

 -  встречи, беседы с представителями казачества;

 - просмотр фильмов о казаках, фотографий;

 -  использование мультимедийных технологий, интернет-ресурсов;

- классный час;

- уроки здоровья;

- спортивные соревнования;

- смотр строя и песни;

- мозговая атака, штурм;

- час общения;

- информационный час;

- обратная связь;

- работа в группах;

- изготовление плакатов, стенгазет.

**Используемая литература.**

1. Агафонов О.В. “Казачьи войска Российской империи” М. “Русская культура” 1995г.

2. Алмазов Б.А. “Казаки” иллюстрированная история Отечества. С-П. “Золотой век” ДИАМАНТ, 1999 г.

3. Бигдай АД. Песни казаков. Краснодар, 1992. Т. 1;

4. Главацкий М.Е. “Хрестоматия по истории России 1917 – 1940 г.г.”, М. 1995

5. Гордеев А.А. “История казачества” М. Вече 2006

6. Громов В.п. Возрождение казачества - новый импульс /Кубань, 1992. М 1. С 45 – 50;

7. История казачества России. Учебное пособие. Ростов-на-Дону, 2001;

8. Казачество. Энциклопедия. М, 2003;

9. Э.М. Казин «Основы индивидуального здоровья человека».

10. В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии».

11. Савельев Е.П., Фоменко А.Т. “Древняя история казачества” М. Вече 2004.

12. Н.К. Смирнов «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога».

13. Степанченко В.И., “Казачьему роду нет переводу”. С- П. 2001 г 14. Масалов А.Г. Современное казачество на охране региональной безопасности и общественного порядка. Ставрополь, 2001;

15. Очерки традиционной культуры казачества России. М. Краснодар, 2002. Т. 1; 2005. т. II; 16. Православие, традиционная культура, просвещение. (К 2000 летию христианства). Краснодар, 2000

17. Чернышев В.Н Казачество и его традиции. Минводы, 1992; 18. Фестиваль «Открытый урок», Москва, 2007-2008 уч. год.

Интернет – ресурсы:

-htpp://www.festival.1september.ru– газета «1 сентября»; - htpp://www.rsl.ru– Российская государственная библиотека;

- htpp://www.dic.academic.ru– словари и энциклопедии on-line; - [http://www.proshkolu.ru](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.proshkolu.ru) .

**7. Используемые методики и технологии.**

Для освоения знаний у воспитанников предполагается формирование универсальных учебных действий - УУД (личностных, познавательных, регулятивных, коммуникативных), позволяющих достигать результатов:

**У воспитанника будут сформированы:**

**Личностные УУД:**

1. Внутренняя позиция на уровне положительного отношения к истории Родины.

2. Устойчивый учебно-познавательный интерес к новым общим способам решения задач;

3. Адекватного понимания причин успешности/не успешности деятельности.

**Регулятивные УУД:**

1. Определять цель деятельности с помощью воспитателя и самостоятельно.

2. Планировать свои действия.

3. Обнаруживать и формулировать нравственную проблему.

4. Высказывать свою версию разрешения проблемы.

5. Адекватно воспринимать предложения и оценку воспитателей, товарищей, и других людей.

**Познавательные УУД:**

1. Осуществлять поиск необходимой информации.

2. Перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы.

3.Строить логическое рассуждение.

**Коммуникативные УУД:**

1. Оформлять свою мысль в устной и письменной речи (в форме монолога или диалога).

2. Слушать и понимать речь других людей.

3. Формулировать собственное мнение и позицию.

4. Договариваться и приходить к общему мнению.

**Для решения поставленных задач мы применяем здоровьесберегающие технологии.  
Здоровьесберегающая деятельность осуществляется в следующих формах:**

**1.** **Закаливающие процедуры:**способствуют укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.  
  
 При работе обязательно соблюдаются основные **принципы закаливания:**

- Осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;

- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);

- Тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;  
 - Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;  
- Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

**Для наибольшей эффективности закаливания нами обеспечиваются:** - Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);  
- Рациональная, не перегревающая одежда детей;

- Соблюдение режима прогулок во все времена года;

**Формы закаливающих процедур:**

- воздушные ванны;

- обтирание, обливание;

- ножные ванны;

- контрастные ножные ванны.

**Методика проведения закаливающих процедур:**

**Ножные ванны:** начиная с 30 °-й температуры воды, которую наливают в таз или ведро и снижают ее каждые 10 дней на 1-2 °С, а длительность ванны постепенно возрастает от 1 до 5 минут. Рекомендуется выполнять движения ногами в воде, пританцовывая.

**Контрастные ножные ванны:** в 2 ведра наливают горячую (38-40 °С) и прохладную (30-32 °С) воду. Начинают с погружения в горячую воду на 1,5-2 минуты, затем на 5-10 минут - в холодную, повторяют подобную процедуру 4-5 раз. Каждые 10 дней снижают температуру холодной воды, удлиняют время ее воздействия и увеличивают количество погружений ног в ведро с холодной водой. Смена температуры воды оказывает тренирующий эффект для сосудов ног, для терморегуляционной реакции организма.

**Обливание:** применять обливание туловища в следующей последовательности: спина, грудь, живот, левая и правая рука и в том же порядке ноги. Начинают с температуры 30 °С (зимой) и 28 °С летом, снижая ее каждые 10 дней на 1-2 °С, время воздействия - 1-1,5 минут. После процедуры сухим полотенцем следует обсушить тело.

**Обтирание:** смочить в воде махровое полотенце (температура равна 30-32 °С зимой и 26-28 °С летом) и протереть руки, ноги, грудь, живот, спину от периферии к центру каждой части тела. Указанный порядок присоединения обтираемых частей тела желательно сохранять, а температуру воды снижать каждые 10 дней на 1-2 °С. Как правило, закаливающие процедуры доводятся до температуры воды 14-16 °С.

**2.** **Прогулка:**один из важнейших режимных моментов, во время которого, дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности.

**3. Подвижная игра:**занимает особое место в развитии ребёнка. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.  
При выборе подвижных игр и игровых упражнений мы стараемся соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулируем допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

**Методики проведения подвижных игр:**

**«Казачата, смирно!»**

Играющие становятся в одну шеренгу. Руководитель, поворачиваясь лицом к детям, подает различные строевые команды, которые они должны исполнить в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово не произнесено, исполнить команду нельзя. Кто ошибется – делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д. Игра продолжается около трех минут. По   окончании игры отмечают самых внимательных, т.е. тех, кто остался стоять в исходном положении. Согласно правилам, шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду. Вместо шага вперед можно провинившимся начислять штрафные очки. В этом случае победителями считаются те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

**«Казаки-разбойники»**

Играющие делятся на две группы. Одна по жребию изображает казаков, а другая – разбойников. Разбойники разбегаются и прячутся. Казаки имеют свой дом (стан). Они уходят на ловлю разбойников, одного казака оставляют сторожить стан. Пойманных разбойников казаки приводят в стан. Игра заканчивается, когда все разбойники будут пойманы. Игра особенно интересно проходит на лесной опушке, где есть деревья, кустарник, небольшие ямки. Тогда казакам труднее поймать разбойников. Иногда уславливаются, чтобы пойманные разбойники становились казаками. Чтобы отличить разбойников от казаков, можно повязать косынки на шею или приколоть отличительный знак на рукав. Если игра проходит на опушке леса, то нужно ограничивать место, где должны прятаться разбойники.

**«Чехарда»**

1) с опорой на спину (для малых казачат) – обычны общепринятый вариант, но постепенно те, через кого прыгают, становятся всё выше и всё ближе (первоначально 3-5 шагов) друг к другу;

2) без опоры на спину (для более старших казачат);

3) один подсаживается (спиной к прыгающему), другой перепрыгивает с разбега, но момент подсаживания надо выбрать самому как можно ближе к прыгающему.

**«Второй – лишний»**

Играющие, образуют круг, став на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может стать впереди любого из игроков, и тогда тот, кто   оказывается позади, становиться убегающим. Бегать можно как внутри круга, так и за его пределами. Если догоняющий запятнает убегающего, то они меняются ролями. Если играющих много, они становятся по кругу парами в затылок друг другу. В этом случае убегающий становится впереди любой из пар, а оказывающийся третьим – убегает (в этом случае игра называется «Третий – лишний»). Вариант. Тот, кто оказывается лишним, не убегает, а становится догоняющим, а тот, кто догоняет, - убегающим.

**«Прятки с домом»**

На игровой площадке очерчивается дом. Выбранный детьми водящий встаёт около дома, закрывает глаза и ждёт, пока все спрячутся. По сигналу идёт искать детей. Каждого найденного он громко называет по имени, тот быстро выбегает из укрытия и бежит к дому, водящий его догоняет и старается запятнать. Запятнанный игрок становится водящим. По ходу игры бывает и так, что найденный успел добежать до дома незапятнанным, тогда водящий снова водит, а играющий прячется со всеми вместе.

**«Пожмурки»**

На игровой площадке отмечают дом для водящего – жмурильщика. Он встаёт в дом, отворачивается, закрывает глаза, все играющие разбегаются и прячутся. Водящий выходит на поиски, найденного называет по имени и быстро бежит к своему дому. Игрок, которого нашли, старается догнать водящего и осалить до того, как он забежит в дом. Если это ему удаётся, то он кричит: «На кашу!» После этих слов дети разбегаются, а водящий их догоняет. Кого он запятнал, тот становится водящим. Если водящий добежал до дома и его не запятнали, то он идёт прятаться, а найденный встаёт на его место.Водящий должен искать играющих по всей площадке.

**«Корзинки»**

Играющие делятся на пары и расходятся по площадке. Берут друг друга за руки и образуют кружки-корзинки. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них пятнашка, он догоняет второго игрока. Убегающий бегает между парами и, чтобы его не осалили, быстро называет по имени одного игрока из любой пары. Играющий, чьё имя назвали, убегает, на его место встаёт игрок водящей пары. Если пятнашка осалил убегающего, то они берут друг друга за руки и образуют корзинку.

**«Перебежки»**

На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома, расстояние между ними 10-20м. участники игры делятся на две равные группы и занимают дома. В середине площадки стоит водящий. Игрокам нужно из одного дома перейти в другой. Водящий их не пропускает, он старается осалить перебегающих. Осаленный выходит из игры. Побеждает та группа, в которой оказывается большее число игроков в конце игры.

**«Берегись!»**

С одной стороны площадки протягивают шнур, за ним становится пятнашка. Все участники игры находятся на противоположной стороне площадки, там располагается их дом. Пятнашка громко говорит слова: «Берегись раз, берегись два, берегись три!» Играющие в это время идут через поле и подходят близко к шнуру. С последним словом пятнашка перепрыгивает через шнур и старается догнать и запятнать кого-либо из детей. Вместе с запятнанным он быстро убегает за шнур. Игра повторяется, но пятнашек становится двое.

**Правила.**1. Играющие бегут в свой дом только после слов пятнашки : «Берегись три!»

2. Пятнашке разрешается салить только одного игрока.

3. Через шнур пятнашка только перепрыгивает, но если, перепрыгивая, он задевает шнур, то повторяет прыжок.

4. За чертой дома салить игроков нельзя.

**«Дорожки»**

На земле проводят разные по форме линии – дорожки. Играющие бегают по ним друг за другом, делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно, точно наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваясь на впереди бегущего.Игру можно проводить с любым количеством детей. Длина дорожки может быть произвольной, но не менее 3м. эту игру можно провести на соревнование. Нарисовать несколько одинаковых по форме линий, в конце каждой положить цветные флажки. Тот, кто первый из играющих добежит до флажка, быстро должен поднять его над головой.

**«Иголка, нитка и узелок»**

Ход игры: Игроки становятся в круг и берутся за руки. Считалкой выбирают «Иголку», «Нитку» и «Узелок». Герои друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если же «Нитка» или «Узелок» оторвались (отстали или неправильно выбежали и вбежали в круг), то эта группа считается проигравшей. Выбираются другие герои. Выигрывает та тройка, в которой дети двигались быстро, ловко, не отставая друг от друга. Правила игры. «Иголку», «Нитку», «Узелок» надо впускать и выпускать из круга, не задерживая, и сразу же закрывать круг.

**«Ловишка в кругу»**

Игра развивает чувство меры, умение жить в почитании и согласии с требованиями общества, не переступать запретную черту даже в экстремальных ситуациях, хранить устремление к реализации цели. Подобная игра, входя в подсознание, как алгоритм поведения, поможет человеку и в дальнейшем, не выходя из круга своих возможностей и заслуг, регулировать свои действия, соотносить их безболезненно для самолюбия действиями окружающих. Ход игры: на площадке чертят большой круг – от 3 м и более, в зависимости от количества играющих.В середине круга кладут палку, её длина должна быть значительно меньше диаметра круга. Участники игры стоят в кругу,один из них – «Ловишка». Он бегает за детьми в кругу и старается кого–то поймать. Пойманный игрок становится «Ловишкой».Правила игры. Никто не встаёт на палку ногами: «Ловишка» её оббегает, игроки могут перепрыгивать. Пойманному игроку не вырываться из рук «Ловишки».

**«Перебежки с выручалкой»**

Игра проходит как простые перебежки, только на площадке недалеко от линий домов очерчивают два круга. Игроки, осаленные водящими, не выходят из игры, а встают в один из кругов. Их могут выручить игроки той же команды. Пробегая мимо, игрок берёт осаленного, который стоит в круге, за руку и вместе с ним бежит в дом своей команды.

**4. Физкультурные занятия:**  
  
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;  
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

- Занятия, в которые включены прохождение полосы препятствий.

**Методика проведения соревнований:**

**Эстафета №1 «Эстафета с волейбольным мячом»**

Инвентарь: для каждой команды – один волейбольный мяч.

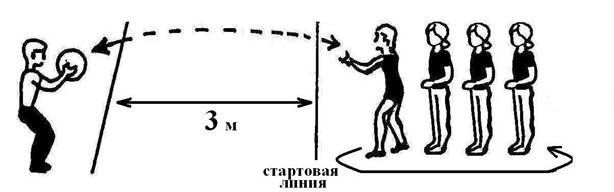
Подготовка к эстафете: Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3-х метров чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

Описание эстафеты: По сигналу судьи капитаны выполняют бросок мяча впереди стоящим игрокам в своих командах. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку и, получив его обратно, - третьему и так далее по порядку. Передав мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны.

Броски мяча выполняются произвольным способом (правой или левой рукой от плеча, двумя руками от груди и т.д.) без касания мячом пола.

Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется тот, кто первым ловил мяч, брошенный капитаном.

Ошибки: В случае потери мяча его должен подобрать тот, кому был брошен мяч (капитан или игрок команды), затем вернуться на свое игровое место и выполнить передачу мяча.



*Примечание*: Напоминаем, что в случае потери мяча его должен подобрать тот, КОМУ был брошен мяч (капитан или игрок команды), затем вернуться на свое игровое место и выполнить передачу мяча.

**Эстафета №2 «Бег со скакалкой»**

Инвентарь: для каждой команды - одна скакалка, две фишки (стойки), один обруч.

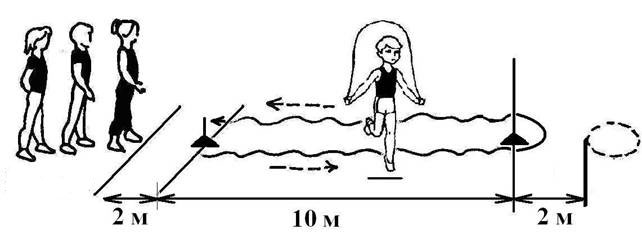
Подготовка к эстафете: Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 2 и 10 метров находятся стойки. В 2-х метрах от дельней стойки располагается обруч.

Описание эстафеты: По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг от стойки до стойки. Затем игрок бежит к обручу и кладет в него скакалку, оббегает обруч и возвращается к своей команде обычным бегом. Передача эстафеты осуществляется касанием руки второго игрока. Второй игрок начинает эстафету с обычного бега, подбегает к обручу, берет скакалку и возвращается с прыжками на каждый шаг от стойки до стойки, затем добегая до стартовой линии передает эстафету. Выполнение детьми задания «перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг» должно в обязательном порядке проводиться от стартовой линии до стойки. В случае нарушения игроком условий эстафеты, он возвращается судьей обратно к стартовой линии для правильного выполнения эстафеты.

Допускается выполнения игроком перепрыгивания через скакалку раньше, в промежутке между обручем и стойкой.

Второй игрок передает эстафету третьему и остальным нечетным игрокам способом: передача скакалки из рук в руки.

Ошибки: Выполнение перепрыгивания через скакалку не под каждый беговой шаг. Выполнение задания со скакалкой за линией стойки. Бросание скакалки за окружность обруча.



**Эстафета №3 «Эстафета с баскетбольным мячом»**

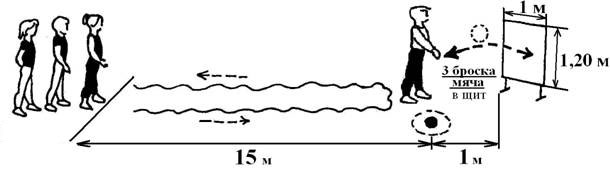
Инвентарь: для каждой команды – один баскетбольный мяч, один щит размером 120х100 см.

Подготовка к эстафете: Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 метров находится обруч, в котором лежит баскетбольный мяч. В одном метре от обруча впереди устанавливается щит.

Описание эстафеты: По сигналу судьи первый участник каждой команды бежит к обручу, добегает, берет баскетбольный мяч и выполняет 3 броска мяча в щит любым способом (двумя или одной рукой). Затем этот игрок кладет мяч обратно в обруч, бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету. Второй игрок бежит к обручу, выполняет 3 броска мяча в щит, кладет мяч в обруч, бегом возвращается назад, передает эстафету касанием руки третьему игроку и так далее.

Правильно выполненным заданием считается каждый отскок мяча от щита после броска.

Ошибки: Недобрасывание мяча до щита. Выполнение броска ближе одного метра до щита.



*Примечание:*В соответствии с программой соревнований игрок должен положить мяч обратно в обруч, затем вернуться к своей команде и передать эстафету. Если ребенок не положил мяч в обруч, а кинул мяч в обруч, судья должен вернуть игрока обратно для правильного выполнения задания.

**Эстафета №4 «Крабик»**

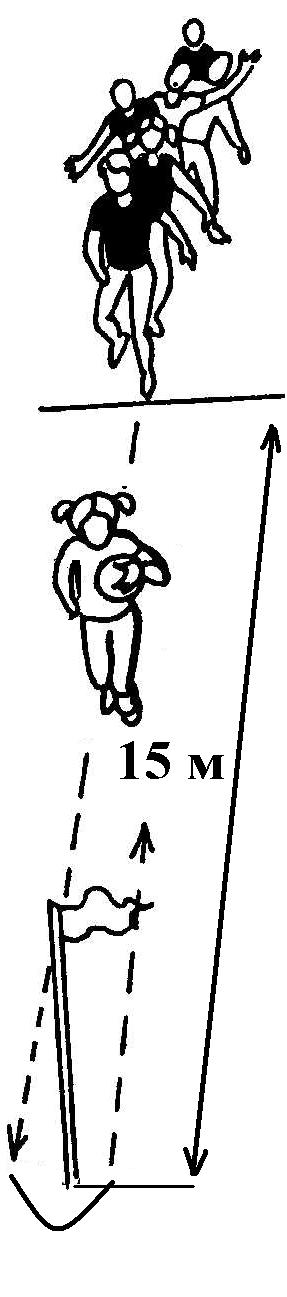
Инвентарь: для каждой команды – один баскетбольный мяч, один обруч.

Подготовка к эстафете: Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 10 метров находится обруч, в котором лежат 1 баскетбольный мяч. В 1-м метре от обруча впереди чертится линия.

Описание эстафеты: По сигналу судьи первый участник каждой команды принимает положение «упор сидя сзади» («крабик»). По сигналу судьи первый участник каждой команды начинает движение ногами вперед «доходит» до линии перед обручем поднимется, берет баскетбольный мяч и в обратном направлении возвращается к команде и передает мяч в руки следующему участнику. Второй участник бежит с мячом кладет мяч в обруч, оббегает обруч, подходит к линии принимает и.п.- «крабик» и возвращается к линии старта. После пересечения им линии старта третий участник продолжает эстафету.

Ошибки: В соответствии с программой соревнований игрок должен положить мяч в обруч, затем вернуться к своей команде и передать эстафету. Если ребенок не положил мяч в обруч, а кинул мяч в обруч и он выкатился за пределы обруча, судья должен вернуть игрока обратно для правильного выполнения задания.

В случае потери мяча игрок должен подобрать его и продолжить эстафету с того места где мяч был утерян. В случае если участник эстафеты не оббежал обруч, судья должен вернуть игрока обратно для правильного выполнения задания.

**Эстафета №5 «Перенос мяча»**

Инвентарь: для каждой команды – один футбольный мяч, одна фишка (стойка).

Подготовка к эстафете: Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 метров находится фишка (стойка). В руках у первого игрока в колонне футбольный мяч.

Описание эстафеты: По сигналу судьи участник каждой команды бежит с футбольным мячом в руках до фишки (стойки), оббегает её и возвращается обратно. Передача мяча осуществляется на линии старта способом «из рук в руки».

Ошибки: В случае потери мяча игрок должен подобрать его и продолжить эстафету с того места, где мяч был утерян.

**Конкурс №6 «Длинная скакалка»**

Инвентарь: скакалка длиной до 5 метров, диаметром 8-12 мм.

Описание эстафеты: Два участника (мальчик и девочка) крутят скакалку остальные восемь человек (4 мальчика+ 4 девочки) находятся в «середине» скакалки. По сигналу судьи начинают перепрыгивание через скакалку.

Выигрывает команда, выполнившая большее количество прыжков за 1минуту.

Ошибки: участники крутящие скакалку не имеют право наклоняться и сгибать ноги (приседать). В случае »зацепки» участника команды за скакалку и остановки её счет прекращается, а отсчет времени продолжается. После ошибки участники имеют право продолжать выполнения задания до истечении времени.

**Эстафета №7 «Ловкий футболист»**

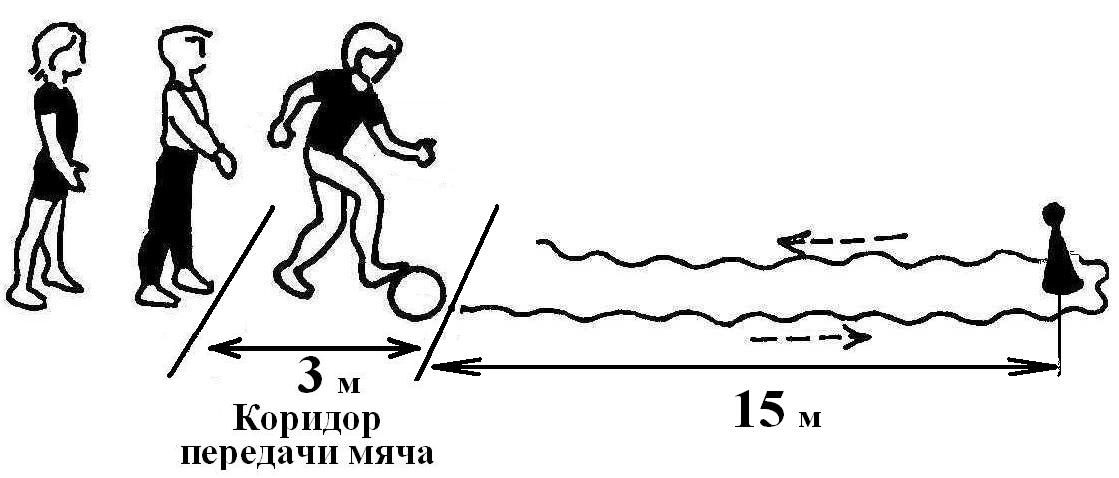
Инвентарь: для каждой команды – один футбольный мяч, одна фишка (стойка).

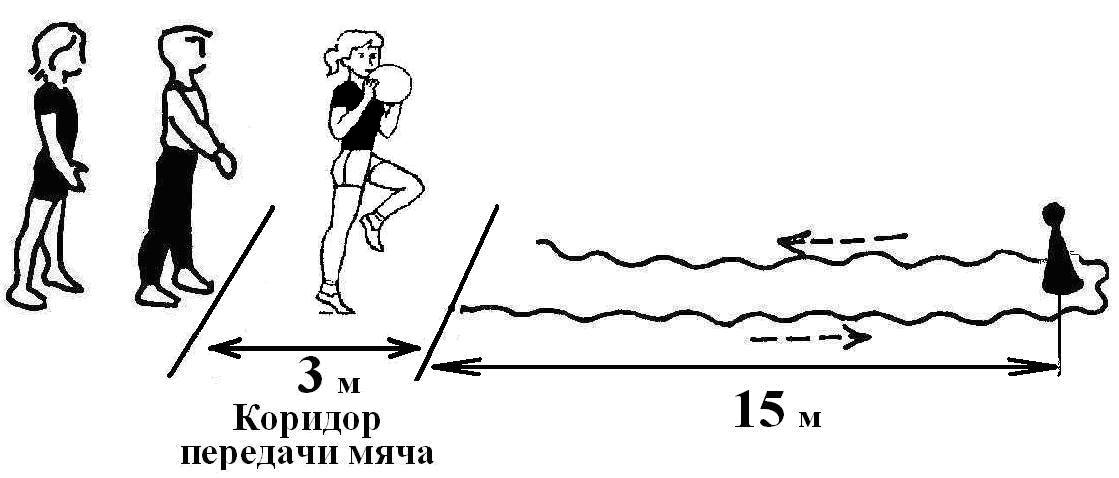
Подготовка к эстафете: Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 метров находится фишка (стойка).

Описание эстафеты: Мальчики выполняют эстафету ведением футбольного мяча ногой, а девочки – переносом футбольного мяча в руках. По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет эстафетное задание до фишки (стойки), *обводит (оббегает) ее* и возвращается обратно. До фишки (стойки) и обратно мальчики выполняют ведение мяча ногой, девочки - перенос мяча в руках.

Передача мяча мальчиками осуществляется на расстоянии не менее 3-х метров от линии старта (коридор передачи). Ведение мяча осуществляется минимум в 3 касания в каждом направлении.

Передача мяча между девочками осуществляется способом »из рук в руки», от девочки к мальчику способом »из рук в ноги». При передаче мяча от мальчика к девочке взять мяч в руки имеет право только девочка.





*Примечание:*В случае потери мяча и выкате его за пределы коридора эстафет своей команды мальчик может взять мяч руками и вернуться в коридор для выполнения задания «ведения футбольного мяча ногой».

**Эстафета №8 «Передал - садись»**

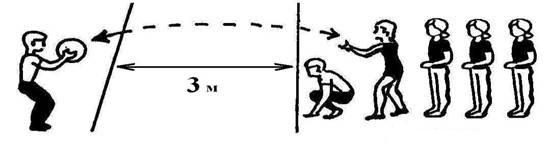
Инвентарь: для каждой команды – один волейбольный мяч.

Подготовка к эстафете: Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3-х метров чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

Описание эстафеты: По сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам в своих командах. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану *и тотчас приседает*. Затем капитан бросает мяч второму игроку и, получив его обратно, - третьему и так далее по порядку.

*Завершением игры считается тот момент, когда последний игрок, передав мяч капитану, приседает, а капитан, поймав мяч, поднимает его вверх.*

Ошибки: В случае потери мяча его должен подобрать тот, кому был брошен мяч (капитан или игрок команды), затем вернуться на свое игровое место и выполнить передачу мяча. *Игрок команды после броска мяча приседает.*



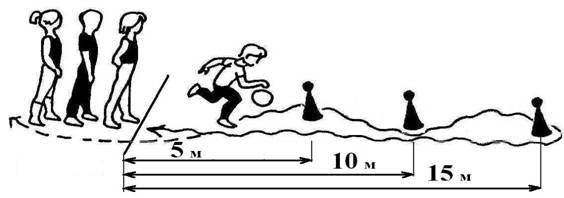
*Примечание:* Напоминаем, что в случае потери мяча его должен подобрать тот, КОМУ был брошен мяч (капитан или игрок команды), затем вернуться на свое игровое место и выполнить передачу мяча.

**Эстафета №9 «Эстафета с баскетбольным мячом».**

Инвентарь: для каждой команды – один баскетбольный мяч, три фишки (стойки).

Подготовка к эстафете: Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 метров находятся 3 фишки (стойки). В руках у впереди стоящего игрока каждой команды баскетбольный мяч.

Описание эстафеты: От линии старта каждый игрок команды выполняет ведение баскетбольного мяча одной рукой «змейкой» между тремя фишками (стойками). Обратно к команде игрок возвращается с ведением мяча одной рукой также «змейкой». На стартовой линии осуществляется передача мяча способом «из рук в руки». Следующий участник команды не может начать эстафету до момента пересечения предыдущим игроком стартовой линии.



*Примечание:* Обращаем внимание на то, что при ведении баскетбольного мяча рукой «змейкой» между тремя фишками (стойками), в случае не выполнения ребенком «обводки» фишки судья вернет игрока для правильного выполнения задания.

В случае потери мяча и выкате его за пределы коридора эстафет своей команды игрок может взять мяч руками и вернуться в коридор для выполнения задания.

**Эстафета №10 «Ловкий футболист»**

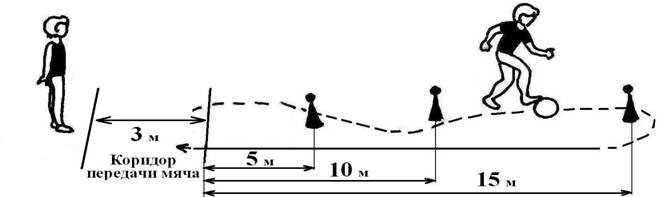
Инвентарь: для каждой команды – один футбольный мяч, три фишки (стойки).

Подготовка к эстафете: Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 метров находятся 3 фишки (стойки).

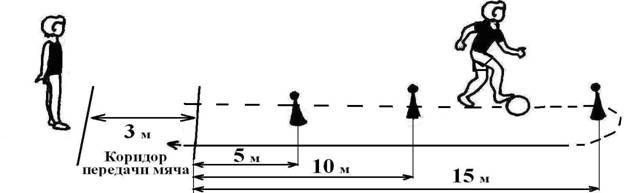
Описание эстафеты: От линии старта мальчики выполняют ведение футбольного мяча ногой «змейкой» между тремя фишками (стойками), а обратно игрок возвращается с ведением мяча по прямой.

Девочки выполняют ведение футбольного мяча ногой по прямой до третьей фишки (стойки), обводят её и возвращаются обратно с ведением футбольного мяча ногой по прямой.

На стартовой линии осуществляется передача мяча без помощи рук. Следующий участник команды не может начать эстафету до момента пересечения предыдущим игроком стартовой линии.



*мальчики*



*девочки*

*Примечание:* Обращаем внимание на то, что при ведении футбольного мяча ногой «змейкой» между тремя фишками (стойками).

В случае потери мяча и выкате его за пределы коридора эстафет своей команды игрок может взять мяч руками и вернуться в коридор для выполнения задания.

**5. Утренняя гимнастика:** ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми.

**Методика проведения утренней гимнастики:**

**Комплекс №1**

1.И.п.: о.с. руки на пояс. 1 - руки к плечам; 2 - руки вверх, потянуться, посмотреть на кисти - вдох; 3 - руки к плечам;, 4 - и.п., расслабиться - выдох.

2.И.п.: о.с. 1 - руки вверх, левую назад на носок; 2 - и.п.; 3-4 - то же, но правую назад.

3.И.п.: о.с, руки вперед. 1-2 поворот налево, левую руку в сторону – и.п, посмотреть на пальцы; 3-4 - то же с поворотом направо. Выполнить 6-8 раз. Темп медленный.

4.И.п.: о.с. руки вперед. Круговые движения рук 4- счета вперед; 4- счета назад.

5.И.п.: о.с., правую руку вперед, левую назад. Попеременная смена положения рук.

6.И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Слегка приседая, правую руку вперед, левую назад, затем наоборот.

7. И.п.:1-2 присед, руки через стороны вверх; 3-4 и.п.

8. И.п.: о.с.- руки на пояс.

Два прыжка вперед, два прыжка назад. Дыхание свободное.

9. И.п.: о.с.- руки к плечам. Левую ногу в сторону на носок, руки вверх-вдох. Вернуться в и.п.- выдох(повторить 4 раза с каждой ноги).

10. И.п.: о.с. – руки на пойся. Прыжки на места(можно со скакалкой).

(повторить 32 раза)

**Комплекс №2**

1. И.п.: стойка ноги врозь, руки, согнутые в локтях, прижаты к туловищу ладонями вниз. 1 - руки вперед; 2 - руки в стороны; 3-4 - и.п.

2. И.п.: о.с. 1-4 - попеременные круговые движения рук вперед-назад.

3. И.п.: о.с. 1-4 - одновременные круговые движения рук вперед- назад.

4. И.п.:1-2 присед, руки через стороны вверх; 3-4 и.п.

5. И.п.: о.с., руки вперед. 1-2 поворот налево, имитируя хлопки 2-4 и.п.

6. И.п.-основная стойка. Ходьба, высоко поднимая бёдра и размахивая руками.

7. И. п.- о.с., руки перед грудью.1-2 Пружинистые отведения согнутыми руками назад, поворот туловища вправо, руки в стороны, ладонями к верху;3-4 вернуться в И. п.

8. И.п.- ноги врозь, руки внизу.1-2 Наклоны вправо, левая рука скользит по левому боку к плечу, правая – по правому бедру вниз; 3-4 вернуться в И.п.

9. И.п.- о.с., 1 – упор присев, 2 – упор лежа, 3 – упор присев, 4 – и.п.

10. И.п.- руки на поясе. 1-8–прыжки на правой и левой ноге поочередно.

**Комплекс №3.**

1. И.п.- стойка ноги вместе, руки вперёд в стороны. 1-2Мах левой ногой, коснуться носком ноги пальцев правой руки;3-4 вернуться в И.п.

2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки вперёд.1-2 Наклоны вперёд, стараясь коснуться пальцами пола.3-4 и.п.

3. И.п.- стоя. Ходьба гусиным шагом.

4. И.п.- стоя, носки внутрь. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках и с прыжками.

5. И.п - о.с., 1,2-руки через стороны вверх, подняться на носки; 3,4-вернуться в и.п.

6. И.п. о.с., 1,2-прогнуться, руки вверх ладонями вперед, вдох. 3-4-вернуться в и.п.

7. И.п. о.с., 1,2- наклон вперед, руками коснуться пола, выдох. Стремиться положить ладони на пол, а головой достать колени. 3-4 и.п.

8. И.п. о.с., 1,2- присед на левой ноге, правую назад в положение широкого выпада, кисти рук и левая стопа на одной линии. Отвести голову назад, вдох; 3,4- и.п.

9. И.п. о.с., 1- руки вверх; 2- наклон вперёд; 3- присед; 4- и.п.

10. И.п. о.с.,1-4 прыжки на месте с поворотом на 90 градусов.

**Комплекс №4**

1. И. п., о.с. 1 - 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3-4–и.п.; 5 - 8 – то же в другую сторону.

2. И. п., о.с. 1 - 2– наклон головы назад до отказа; 3 - 4 –и.п.; 5 - 6– наклон головы вперед; 7 - 8–и. п.

3. И. п., о.с. 1 - 2– наклон головы вправо; 3 - 4–и. п.; 5 - 8–то же в другую сторону.

4. И. п., о.с. 1 - 2 – поворот головы вправо; 3 - 4–и. п.; 5 - 8 –то же в другую сторону.

5. И. п., о.с. 1 - 4–круговые движения головой в левую сторону; 5 - 8–то же в другую сторону.

6. И. п., руки к плечам. 1 - 2–два круга согнутыми руками вперед; 3 - 4–то же назад; 1 - 4–поочередные круговые движения вперед; 5- 8–то же назад.

7. И. п., о.с. 1 - 2–круг руками вправо; 3 - 4–то же влево.

8. И. п., о.с. стойка руки за головой. 1 - 3–три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4–и. п.

9. И. п., о.с. широкая стойка ноги врозь. 1–наклон к правой, хлопок у пятки;

2–и. п.; 3 - 4–то же к другой ноге**.**

10. И. п., стойка ноги врозь, руки на поясе. 1– сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 - 3–два пружинящих наклона вправо; 4–и. п.; 5 - 8–то же в другую сторону.

**6. Физкультминутки**: повышают общий тонус, моторику, способствуют подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.  
Физкультминутки проводятся по мере необходимости во время занятий Длительность составляет 3-5 минут.  
Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры.

**Комплексы упражнений для глаз:**

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

**Вариант 1:**

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.  
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.  
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.  
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

**Вариант 2:**

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз  
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.  
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.  
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо) вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

**Вариант 3:**

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.  
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.  
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.  
4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**Физкультминутка общего воздействия:**

1. И.п - о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.  
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед., 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.  
3. И.п. 1- согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3-4  
- то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

**ФМ общего воздействия (вариант 2)**

1. И.п. - о.с. 1-2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 - то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.  
2. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.  
3. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны. 2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 - и.п. 1-4-то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

**ФМ общего воздействия (вариант 3)**

1. И.п. - стойка ноги врозь, 1-руки назад. 2-3 -руки в стороны и вверх, встать на носки, 4-расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.  
2. И.п.- стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 - с поворотом туловища налево " удар " правой рукой вперед. 2 - и.п. 3-4 -то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

**ФМ общего воздействия (вариант 4)**

1. И.п - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.  
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.  
3. И.п.- о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

**Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:**

1. И.п. - о.с. 1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад . 2 - локти вперед. 3-4 - руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.  
2. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках, 1-мах левой рукой назад, правой вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.  
3. И.п. - сидя на стуле. 1-2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

**ФМ для улучшения мозгового кровообращения (вариант 2)**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 -круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 - то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.  
2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 - обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 - и.п.. То же налево. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.   
3. И.п. - сидя на стуле, руки на пояс. 1 - повернуть голову направо. 2 - и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

**Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук:**

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 1):

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2 – 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.  
2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1 – 2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3 – 4 – то же прямыми руками. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.  
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – 4 – четыре последовательных круга руками назад. 5 – 8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4 – 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

**ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 2):**

1. И.п. - о.с. - кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.  
2. И.п. - о.с. 1-4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 - дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.  
3. И.п. - тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 - свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

**ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 3):**

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1.- дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 - и.п. 3-4 -то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.  
2. И.п. - о.с. 1 - руки вперед, ладони книзу. 2-4 зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 - руки вперед. 7-8 - руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.  
3. И.п. - о.с. 1 - руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

**ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 4):**

1. И.п. - о.с. 1 -дугами внутрь, руки вверх - в стороны, прогнуться, голову назад. 2 - руки за голову, голову наклонить вперед. 3 - "уронить" руки. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.  
2. И.п.- руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 - напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 - руки расслабленно вниз. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.  
3. И.п. - о.с. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положение рук. Повторить 3-4 раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

**Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног:**

ФМ для снятия утомления с туловища и ног (вариант 1)

1. И.п. - о.с. 1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 -и.п. 3-4 -то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.  
2. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - упор присев. 2 - и.п. 3- наклон вперед, руки впереди. 4 - и.п . Повторить 6-8 раз. Темп средний.  
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 -то же в другую сторону. 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

**ФМ для снятия утомления с туловища и ног (вариант 2)**

1. И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 - толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 -то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.  
2. И.п. - о.с. 1-2 - присед на носках, колени врозь, руки вперед - в стороны. 3 - встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 - приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8-то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.  
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 - и.п. 5-8-то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

**ФМ для снятия утомления с туловища и ног (вариант 3)**

1. И.п. - руки скрестно перед грудью. 1 - взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 - и.п. 3-4 -то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.  
2. И.п. - стойка ноги врозь пошире, руки вверх - в стороны. 1- полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 - и.п. 3-4-то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.  
3. И.п. - выпад левой вперед. 1 - мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 - мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

**ФМ для снятия утомления с туловища и ног (вариант 4)**

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вправо. 1 - полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2-то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.  
2. И.п. - руки в стороны. 1-2 - присед, колени вместе, руки за спину. 3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4- и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.  
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко по вернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

**8. Ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.**

Ограничениями и противопоказаниями могут служить отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны занятия физическими упражнениями.

**9.Обеспечение гарантий и прав участников программы.**

**Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:**

- Конституция Российской Федерации;

- Закон Российской Федерации "Об образовании";

- Конвенция о правах ребенка;

- Устава МОУ «СОШ №4 г.Балабаново» Боровского района Калужской области.

**Гарантия прав участников программы, осуществляется руководителем и строится на принципах:**

Открытости:казаки планируют жизнь в отряде, совместно с руководителем вносят коррективы и предложения. Педагог прислушивается к мнению детей.Привлекательности будущего дела:педагог должен увлекать учащихся конечным результатом выполняемого дела.

Гуманизма**-**утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребенку;

Компетентности -руководитель чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности;

Ответственности -руководитель заботится, прежде всего, о благополучии детей, несёт ответственность за жизнь и здоровье воспитанников.

**10.Основные права и обязанности участников программы.**

**Руководитель при реализации данной программы имеет право:**

1.Самостоятельно формулировать задачи для работы с детьми, выбирать формы и методы этой работы, очередность проведения различных видов работ.

2. Требовать от администрации создания условий для успешного выполнения профессиональных обязанностей.

 3. Запрашивать необходимые для работы методические и дидактические материалы.

 4.Исключать из отряда казачат, которые нарушает требования, предъявляемые к отряду

**Руководитель обязан:**

1.Определять факторы, способствующие успешной реализации поставленных целей и задач.

2.Устранять факторы, препятствующие благоприятному развитию личности воспитанников.

3.Проводить занятия по программе в соответствии календарно-тематическому планированию.

**Воспитанники имеют право:**

1.На квалифицированную помощь руководителя и остальных участников педагогического процесса.

2.Добровольно вступать и выходить из отряда. Защиту своих прав и интересов;

3.Уважение человеческого достоинства, свободу совести и информации;

4.Защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности;

5.Отдых, организованный досуг в выходные, праздничные дни.

**Воспитанники обязаны:**

1.Участвовать в проводимых занятиях, мероприятиях, свободно высказывать и отстаивать своё мнение.

2.Выполнять требования, предъявляемые к казакам, состоящим в отряде.

 3.Бережно относиться к имуществу, выполнять правила внутреннего распорядка.

4.Уважать честь и достоинство других, считаться с их интересами, не подвергать опасности их жизнь и здоровье.

**11.Ресурсное обеспечение программы.**

Специалист, реализующий программу: руководитель высшей квалификационной категории, имеющей высшее педагогическое образование по специальности: Педагог по физической культуре».

Теоретические занятия должны проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении. Практические занятия должны проводиться на свежем воздухе, на спортивной площадке или открытой местности с использованием при необходимости спортивного инвентаря.

Оборудование для занятий: ноутбук, телевизор, музыкальный центр, спортивный инвентарь.

Информативное обеспечение: тематическая литература, наглядный материал (листовки, плакаты, буклеты, памятки), интернет-ресурсы.

**12.Сроки и этапы реализации программы.**

Программа предназначена для работы с детьми 5-7 классов; рассчитана на 2 года обучения. На реализацию программы отводится 2 час в неделю, всего 70 часов в год.

**13. Ожидаемый результат.**

**Реализация программы призвана способствовать:**

- развитию целостной системы патриотического воспитания, позволяющей формировать патриотические чувства и сознание на основе исторических ценностей России и традиций;

- воспитанию любви к своей «малой» Родине;

- формированию ответственного понимания своего гражданского долга и конституционных обязанностей;

- созданию благоприятных условий для нравственного интеллектуального и физического формирования личности ребенка и подрастающего поколения.

**В результате реализации программы воспитанники должны:**

***знать:***

- основные факты, процессы и явления, характеризующие казачество;

- особенности исторического пути казачества, ее роль в истории России;

- особенности казачьей культуры;

- взаимосвязь казачьей культуры с культурой края и культурой русского народа.

***уметь:***

- проводить поиск исторической информации в источниках разного типа;

- участвовать в дискуссиях;  
представлять результаты изучения материала в формах проекта;

- осознания себя как представителя исторически сложившегося гражданского, этнокультурного, конфессионального сообщества, гражданина России.

При подведении итогов реализации программы в конце каждого года проводится открытое мероприятие патриотической направленности (праздник), которое включает в себя награждение лучших и самых активных воспитанников входящих в казачий отряд почётными грамотами, ценными призами, медалями.

**14.Внутренний контроль, за реализацией программы.**

Контроль выполнения программы осуществляет администрация МОУ «СОШ №4 г.Балабаново».

**15. Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

Мониторинг и оценка эффективности программы будут отслеживаться по средствам «дневника самоконтроля», который будет выдан каждому воспитаннику, включённому в казачий отряд. «Дневник самоконтроля» будет отражать успехи и неудачи юных казачат. Разработана система поощрений и наказаний.

**Поощрения:**

- объявление благодарности;

- награждение грамотой;

- награждение ценным подарком;

- ходатайство о повышении в звании;

- снятие ранее наложенного порицания.

**Наказания:**

- указать привлекаемому на несоблюдение им требований кодекса казачьей чести;

- объявить товарищеское предупреждение;

- объявить общественное порицание;

- возбудить ходатайство об изменении служебного положения (снижение звания, отчисление из отряда).

**Качественные показатели :**

- целеустремлённость и настойчивость в достижении поставленных целей и решения повседневных задач;

- динамика показателей в учебной, спортивной и творческой деятельности;

- уровень знаний детей в области истории государства, казачества;

**Количественные показатели:**

- количество детей вовлечённых в казачью группу;

- стабильность состава;

- уровень подготовленности воспитанников.

**16. Сведения об апробации программы.**

Программа апробируется в МОУ «СОШ №4 г.Балабаново»  в течение 2022-2024 учебного года. Программа разработана для воспитанников 5-7 классов.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

**Присяга казаков:**

Я, Ф. И. О., вступая в ряды российских казаков, клянусь с честью и достоинством нести это звание, прилежно учиться, строго выполнять Устав отряда, заветы и обязанности казаков. Подчиняться приказам и распоряжениям командиров и начальников. Служить Отечеству, казачеству и Вере Православной!

**Заветы казачат:**

**Самое главное:**

- Быть верным России.

- Помнить, чье имя носишь.

- Любить свою школу, её учеников и сотрудников.

- С достоинством и честью нести звание казаков вне школы.

- Соблюдать православие, уважать религию.

**Облик казаков-кадет:**

- Быть благородным. Быть, а не казаться.

- Быть честным во всем.

- Быть добрым, закалять свою волю.

- Быть чистоплотным.

- Быть скромным, соблюдать приличие.

- Знать свои недостатки.

- Не лгать, не хвастать.

- Не быть грубым, не хамить.

- Не сквернословить.

- Не оправдываться.

- Вести здоровый образ жизни.

**Взаимоотношения:**

- Уважать и почитать старших.

- Уважать женщину-мать, девушку.

- Всегда помогать товарищам.

- Смотреть людям в глаза.

- Поддерживать выдающихся казаков.

- Делиться.

- Не оскорблять.

- Не драться, не бить младших.

- Охранять младших казаков, как братьев.

- Поссорившись, думать о мире.

- Не доносить и не сплетничать.

- Не бояться быть вежливым.

- Не завидовать.

- Не перекладывать ответственности за свои поступки на других.

- Быть благодарны.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №2**

**Кодекс чести казачат:**

-.Первая и главная обязанность казаков – это верность Отечеству, казачеству и вере Православной.

- Ставь выше всего долг перед Отечеством, казачеством и верой Православной.

- Будь храбрым. Но храбрость бывает истинная и напускная. Заносчивость, свойственная юности, не есть храбрость. Казаки должны быть всегда благоразумным и обдумывать свои поступки хладнокровно и осторожно. Если ты резок и заносчив, значит, ты немужественен, и, конечно, все тебя будут ненавидеть.

- Повинуйся дисциплине.

- Уважай начальство и верь ему.

- Бойся нарушить свой долг: этим ты навсегда потеряешь своё имя.

- Казак должен быть верен и правдив. Без этих качеств кадету почти невозможно оставаться в отряде. Верен человек, исполняющий свой долг, правдив – если он не изменяет своему слову. Следовательно, не обещай никогда, если ты не уверен, что исполнишь обещание.

- Никогда не критикуй действий начальства вообще и при ком – либо особенно. Всякое распоряжение начальника по службе, в какой бы форме оно ни выражалось (предложение, просьба, совет), есть приказание.

- Береги свою честь, честь отряда.

- Строго относись к своим служебным обязанностям.

- Одевайся строго по форме и всегда чисто.

- Будь выдержанным (корректным) и тактичным всегда, со всеми и везде.

- Будь наблюдательным и осторожным в выражениях.

- Помни всегда, что ты юный казак.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №3**

**Права и обязанности казачат:**

Права казаков и порядок их реализации с учетом особенностей их учёбы определяется Конвенцией ООН о правах ребенка, законодательством Российской Федерации.

**Казак имеет право:**

- На квалифицированную помощь руководителя и остальных участников педагогического процесса;

- Добровольно вступать и выходить из отряда;

- Защиту своих прав и интересов;

- Уважение человеческого достоинства, свободу совести и информации;

- Защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности;

- Отдых, организованный досуг в выходные, праздничные дни.

**Казак обязан:**

-Основывать свое поведение и поступки на нормах человеческой морали и нравственности;

-Беречь заветы казачат;

-Почитать действующие российские законы и подчиняться им доброй волей;

-Уважать старших, заботиться о младших, уважать честь и достоинство товарищей, соблюдать правила воинской вежливости, поведения и воинского приветствия;

-Неукоснительно соблюдать Устав, Правила внутреннего порядка;

-Повседневно закаливать себя, совершенствовать физическую подготовку, соблюдать правила личной и общественной гигиены;

-Бережно носить одежду и обувь, ежедневно их чистить и хранить, где указано;

-При необходимости отлучиться в пределах школьной территории спросить на это разрешение у руководителя, а после возвращения доложить о прибытии;

-При нахождении в общественных местах вести себя с достоинством и честью, не допускать нарушения общественного порядка и недостойных поступков;

-Беречь государственное имущество и всячески охранять его от порчи.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №4**

**О вежливости и поведении казаков.**

Казаки должны постоянно служить примером высокой культуры, скромности и выдержанности, свято блюсти честь казака, защищать своё достоинство и уважать достоинство других. Они должны помнить, что по их поведению судят не только о них, но и о чести отряда.

Взаимоотношения между казачатами строятся на основе взаимного уважения.

Искажение званий, употребление кличек, прозвищ, грубость и фамильярное обращение не совместимы, с понятием чести и достоинством казака.

В общественных местах, автобусе, пригородном поезде при отсутствии свободных мест казак обязан предложить своё место старшему.

Казачата должны соблюдать вежливость по отношению к гражданскому населению, проявлять особое внимание к пожилым людям, женщинам и детям, способствовать защите чести и достоинства граждан, а также оказывать им помощь при несчастных случаях и стихийных бедствиях.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №5**

**Анализ за прошедший день, неделю (месяц).**

Выделить, что было положительного, какие недостатки имели место быть.

Отметить лучших казачат, как были организованы занятия и самоподготовка.

Отметить персонально казачат, которые плохо успевают, учатся ниже своих возможностей, без старания.

Показать положительные моменты работы на занятиях.

Дать общую оценку внутреннего порядка. Отметить, у кого был лучший порядок и у кого худший.

Назвать основные недостатки во внутреннем порядке.

Проанализировать выполнение распорядка дня.

Общая оценка работы отряда.

Дать анализ нарушению дисциплины.

Отметить лучших казачат в дисциплине и указать, в чем их успех.

Отметить нарушителей дисциплины, указать, какие меры воздействия к ним приняты.

Поставить задачи и определить конкретные меры по улучшению дисциплины в отряде.

Определить, на что обратить внимание на следующей неделе.

В заключение объявить:

1. Основные задачи на следующую неделю, месяц.
2. Основные мероприятия на неделю.
3. Расписание занятий.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №6**

**Оценка деятельности казачат:**

**Учебная деятельность:**

1. Выполнение домашнего задания от -50 до + 50 баллов

2. Ведение дневников от –10 до + 10 баллов

3.Поведение на самоподготовке от -50 до + 100 баллов

4.Содержание школьных принадлежностей от -5 до +20баллов

5. Пользование библиотекой, использование дополнительных источников для подготовки уроков от 0 до +100 баллов

6. Разработка проектов, подготовка рефератов, оформление стенгазет, уголков до + 200 баллов

7. Работа на уроках, помощь учителям от -50 до +150 баллов

**2.Дисциплина:**

1. Поведение в течение дня от – 100 до + 100 баллов

2.Замечания по поводу нарушения дисциплины от -10 до – 50 баллов (за каждое замечание)

3. Драка до –1000 б (вплоть до исключения из казачьего отряда)

4. Отношение к девочкам, взрослым от -200 до +200 баллов

5. Сквернословие до – 500 (употребление слов паразитов, дразнилок, мата)

6.Самовольный уход с уроков

7. Поведение в школе от -100 до + 100 баллов

8. Поведение в столовой, за столом от – 50 до + 50 баллов

**3.Спортивная деятельность:**

1. За активное участие в тренировках до + 50 баллов

2. Участие в школьных, районных, областных соревнованиях от +100 до + 300 баллов

3. За победу или занятое призовое место до + 500 баллов

4. Выполнение утреннего комплекса гимнастики (зарядка) до +100 баллов

**4.Трудовая деятельность:**

1.Дежурство от – 50 до + 50 баллов

2.Уборка территории до +100 баллов

**5.Культ-массовая деятельность:**

1.Участие в занятиях, мероприятиях, праздниках от – 100 до + 100 баллов

2. Подготовка различных мероприятий до + 200 баллов

3. Выпуск стенгазет, украшение класса до +200 баллов

4. Участие в общешкольных мероприятиях до + 100 баллов

**6.Гигиена:**

1. Внешний вид в течение дня от – 100 до + 100 баллов

2. Состояние одежды, обуви от – 150 до + 150 баллов

**ПРИЛОЖЕНИЕ №7**

**Показатели физической подготовки:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Зачёты | Сентябрь 2022 | Май 2023 | Сентябрь 2023 | Май 2024 |  |
| 1. | Подтягивание |  |  |  |  |  |
| 2. | Отжимание |  |  |  |  |  |
| 3. | Пресс |  |  |  |  |  |
| 4. | Бег:60 м |  |  |  |  |  |
| 5. | Бег:100 м |  |  |  |  |  |
| 6. | Бег:1000 м |  |  |  |  |  |
| 7. | Прыжки в длинус места |  |  |  |  |  |
| 8. | Метание мяча |  |  |  |  |  |