

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
классных руководителей  
\_\_\_\_\_ Л.Ф. Латипова /  
Протокол № 3  
от «28» августа г.

Согласовано  
заместитель  
директора по ВР  
\_\_\_\_\_ /Л.Ф.Ганиева/  
от «29» августа г.

Утверждено  
директор МБОУ КСШ №3  
\_\_\_\_\_ Д. Х. Ганиева  
Приказ № 349/25  
от «29» августа г.



Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Динамическая пауза»  
Спортивно-оздоровительного направления  
для учащихся 4-ых классов  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Кукморская средняя школа № 3»  
Кукморского муниципального района Республики Татарстан  
на - учебный год

Разработали:

Оразсахатова Г.Б., учитель начальных  
классов высшей квалификационной  
категории;  
Сабирова З.Р., учитель начальных  
классов высшей квалификационной  
категории;  
Савыкова Р.Г., учитель начальных  
классов первой квалификационной  
категории;  
Хабибрахманова А.И., учитель  
начальных классов первой  
квалификационной категории

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 4 класса разработана на основании:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- В основе данной программы лежит авторская программа В.И. Ляха, А.А. Здаевича «Спортивный час».

### **Место курса «Спортивный час» в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю. Занятия проводятся по 30 минут в соответствии с нормами СанПиНа.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

### **Планируемые результаты:**

- у обучающегося 4 класса выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.
- активно играть, самостоятельно и с удовольствием;
- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;

- находить выход из критического положения;
- быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;
- знать:
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- уметь:
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

### Содержание внеурочной деятельности (34 часа)

**«Русские народные игры» (7 часов)** включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

**«Эстафеты» (11 часов).** Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности. Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

**«Игры народов России» (16 часов).** Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

### Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
1	Татарские народные игры	7	1	6	
2	Эстафеты	11	1	10	
3	Игры народов России	16	2	14	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
классных руководителей  
\_\_\_\_\_ Л.Ф. Латипова /  
Протокол № 3  
от «28» августа г.

Согласовано  
заместитель  
директора по ВР  
\_\_\_\_\_ /Л.Ф.Ганиева/  
от «29» августа г.

Утверждено  
директор МБОУ КСШ №3  
\_\_\_\_\_ Д. Х. Ганиева  
Приказ № 349/25  
от «29» августа г.

Календарно – тематическое планирование  
внеурочной деятельности  
«Динамическая пауза»  
Спортивно-оздоровительного направления  
для учащихся 4 В класса  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Кукморская средняя школа № 3»  
Кукморского муниципального района Республики Татарстан  
На 2025 -2026 учебный год

Разработала:


Сабирова З.Р., учитель  
начальных классов высшей  
квалификационной категории

### Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Дата изучения		Примечание
		план	факт	
«Татарские народные игры» (7 часов)				
1	Татаская народная игра «Класть платок »	02.09.		
2	Татаская народная игра «Завязать платок »	09.09.		
3	Татаская народная игра «Залида »	16.09.		
4	Татаская народная игра «Башмакчик »	23.09.		
5	Татаская народная игра « Игра кроликов»	30.09.		
6	Татаская народная игра « Тук-тук»	07.10.		
7	Татаская народная игра «Караван »	14.10.		
	Эстафеты (11 часов)			
8	Эстафета «Пингвин»	21.10.		
9	Эстафета «Бег со скакалками»	11.11.		
10	Эстафета «Обручи»	18.11.		
11	Эстафета «Прохождение болота»	25.11.		
12	Эстафета «Вызов игрока»	02.12.		
13	Эстафета «Донеси листок бумаги»	09.12.		
14	Эстафета «Прыгунки»	16.12.		
15	Эстафета «Кружилка»	23.12.		
16	Эстафета «Поезд»	30.12.		
17	Эстафета «Грузчики»	13.01.		
18	Эстафета «Самый ловкий»	20.01.		
	«Игры народов России» (16 часов)			
19	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	27.01.		
20	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	03.02.		
21	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	10.02.		
22	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка»	17.02.		
23	Чечено-ингушская игра «Чиж»	24.02.		
24	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	03.03.		
25	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	10.03.		
26	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	17.03.		
27	Татарская народная игра «Одень тубетейку»	24.03.		

28	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	07.04.		
29	Русская народная игра «Ляпка»	14.04.		
30	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними»	21.04.		
31	Татарская народная игра «Серый волк»	28.04.		
32	Татарская народная игра «Колечко».	05.05.		
33	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	12.05.		
34	Русская народная игра «Салки»	19.05.		
	Итого: 34 часа			

Лист согласования к документу № 19 от 15.10.2025  
Инициатор согласования: Ганиева Д.Х. Директор  
Согласование инициировано: 15.10.2025 12:40

Лист согласования			Тип согласования: <b>последовательное</b>	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Ганиева Д.Х.		 Подписано 15.10.2025 - 12:40	-