

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
классных руководителей  
начального звена

\_\_\_\_\_  
/Л.Ф. Латипова /  
Протокол № 3  
от «28» августа 2025г.

Согласовано  
заместитель  
директора по ВР

\_\_\_\_\_  
/Ганиева Л.Ф. /  
от «29» августа 2025г.

Утверждено  
директор МБОУ  
“КСШ №3”  
\_\_\_\_\_  
Д. Х. Ганиева

Приказ № 349/25  
от «29» августа 2025г.



Рабочая программа  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Динамический час»  
для учащихся 2 классов  
муниципального бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Кукморская средняя школа № 3»  
Кукморского муниципального района Республики Татарстан  
на 2025-2026 учебный год

Разработали:

Антипова Э.В., учитель  
начальных классов высшей  
квалификационной категории;  
Мавлюкаева А.А., учитель  
начальных классов первой  
квалификационной категории;  
Нигматуллина Л.В., учитель  
начальных классов высшей  
квалификационной категории;  
Шакирова С.А., учитель  
начальных классов высшей  
квалификационной категории

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Динамический час» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, образовательной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевич, комплексной программы физического воспитания учащихся 1 - 4 классов. - М., Просвещение, 2021, в соответствии с основной образовательной программой начального образования МБОУ «КСШ №3» г.Кукмор.

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Динамический час» заключается в том, что у физически здоровых детей есть высокая потребность в двигательной активности.

Форма организации курса «Динамический час» - спортивная игра, что позволяет объединить детей на основе интереса к подвижным играм.

Программа курса построена таким образом, что обучающиеся реализуют потребность в двигательной активности при разнообразной физической деятельности, укрепляют и сохраняют свое здоровье при постепенном усилении физической и мышечной нагрузки.

Цель курса внеурочной деятельности «Динамический час»: снятие утомляемости и повышение умственной работоспособности.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие задачи:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Динамический час» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Курс внеурочной деятельности «Динамический час» предназначен для обучающихся 2-х классов, рассчитан на 1 год обучения (34 часа в год), 1 часа в неделю в течение всего учебного года. Процент пассивности (число аудиторных занятий) составляет 0%. Занятия проводятся на улице на спортивной площадке или в спортивном зале (при плохих погодных условиях).

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

➤ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

➤ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

➤ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Формы учета оценки планируемых результатов**

1. Опрос
2. Наблюдение
3. Анкетирование учащихся и родителей

**Формы контроля качества знаний** безоценочные.

**Содержание программы внеурочной деятельности**

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Теоретический раздел:** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

### **Практический раздел**

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке».

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна» ,«Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения:

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение»,ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры»


### **Тематическое планирование**

| <b>№</b> | <b>Название разделов</b>                               | <b>количество часов</b> |
|----------|--|-------------------------|
| 1        | Народные игры  | 6                       |
| 2        | Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи | 6                       |
| 3        | Подвижные игры   | 14                      |
| 4        | Спортивные игры  | 3                       |
| 5        | Спортивные праздники                                   | 5                       |

### **Формы и виды деятельности**

- игровая;
- познавательная;
- конкурсы, спортивные праздники.

Лист согласования к документу № 18 от 15.10.2025  
Инициатор согласования: Ганиева Д.Х. Директор  
Согласование инициировано: 15.10.2025 12:34

| Лист согласования |              |                   | Тип согласования: <b>последовательное</b>   |           |
|-------------------|--------------|-------------------|---|-----------|
| N°                | ФИО          | Срок согласования | Результат согласования  | Замечания |
| 1                 | Ганиева Д.Х. |                   |  Подписано<br>15.10.2025 - 12:34 | -         |