

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Сузунского муниципального округа
«Сузунская средняя общеобразовательная школа № 2»

Рассмотрено на заседании

ШМО

Протокол №1

от «27» августа 2026г

СОГЛАСОВАНО:

_____ ЛМ Миначенкова

«28» августа 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Динамическая пауза: игры народов

России»

направление: «Спортивно – оздоровительная деятельность»

Класс: 2 - 4

Срок реализации: 1 год

Составитель: Колосова Марина Геннадиевна,
учитель музыки

2026 – 2027 учебный год

Пояснительная записка

Актуальность: В век информационных технологий одна половина наших детей все больше проводят время у экранов компьютеров, пренебрегая игры на свежем воздухе, другая половина - слоняется по улицам, не умеет играть, т.к. не знает игр. Куда подевались весёлые подвижные игры: палочка-выручалочка, прятки-обознатки, и др.? В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания об окружающей их среде. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих. Использование соревновательно-игрового метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые вследствие положительного переноса, т.е. координационной общности с изучаемым видом физической деятельности, облегчают освоение программного материала. Соревновательно-игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития учащихся, но и их духовного воспитания. Использование соревновательно-игрового метода позволяет преподавателю успешно развивать как общефизическую, так и специальную подготовку учащихся. Физическая подготовка является фундаментом для освоения любого вида программы. Она способствует быстрому овладению умениями и навыками и их прочному закреплению, развитию основных физических качеств учащихся: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся представлений о многообразии игр народов России, как одном из направлений ориентированного на укрепление и сохранение здоровья.

Задачами программы:

- приобщение обучающихся к занятиям физической культурой через погружение в игры разной подвижности;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие необходимости в сохранении и укреплении здоровья, ведении здорового образа жизни, положительного отношения к занятиям спортом;
- воспитание здоровой конкуренции, командного духа, справедливого отношения к победам и проигрышу соперников, взаимоуважению.

Содержание программы ориентировано на погружение в мир игра народов России, направлена на знакомство с особенностями игрового материала, ориентирована на привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом по средствам игр разного темпа подвижности, содействует развитию волевых качеств, таких как смелость, решительность, инициативность, целеустремленность и выдержка.

В программе представлен игровой материал, способствующий углублению знаний исторических фактов об играх народов Российской Федерации, расширению и закреплению арсенала двигательных умений и навыков, приобщение к здоровому образу жизни.

Курс 2-4 классов рассчитан на 1 час в неделю, 9 часов в четверть.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- *Гражданско – патриотическое воспитание:*
- становление ценностного отношения к своей Родине;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;

- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальное представление о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно — эстетических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно – нравственное воспитание:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетическое воспитание:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивости к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и для других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение физическому и психологическому здоровью.

Трудовое воспитание:

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологическое воспитание:

бережное отношение к природе;

неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

первоначальное представление о научной картине мира;

познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты *Познавательные универсальные учебные действия:*

базовые логические действия:

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;

определять существенные признаки для классификации, классифицировать предложенные объекты;

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритм;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно – следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическими работниками вопросов;

с помощью педагогических работников формировать цель, планировать изменения объектов, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения в связей между объектами (часть – целое, причина – следствие);

формировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

Работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки;

соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей(законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

признавать возможность существования разных точек зрения;

корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
готовить небольшие публичные выступления;
подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

Совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы

Регулятивные универсальные учебные действия:

Самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результатов;
выстраивать последовательность выбранных действий.

Самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

исторические факты игр народов России;

элементы, составляющие игры;

отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Обучающийся будет уметь:

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит возможность сформировать:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах

и ушиба

Воспитательные результаты:

воспитывают положительного отношения к ведению здорового образа жизни;

чувство сопереживания, искренности, критичности;

потребность во взаимовыручке и взаимопомощи.

Ожидаемый результат

Укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни. Обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр народов мира Развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств Формирования у детей и уверенности в своих силах.

Содержание курса внеурочной деятельности (с указанием форм организации и видов деятельности)

Виды	Формы
Спортивно – оздоровительная деятельность	Упражнения, самостоятельная и групповая физическая активность, соревнования, эстафеты
Игровая деятельность	Подвижные игры, ролевые игры
Познавательная деятельность	Экскурсия, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры, проекты
Социальное творчество	Практические занятия, библиотечные уроки, встречи со специалистами

Раздел I. Игры народов России.

Профилактика травматизма Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи,

кровотечение) Правила по технике безопасности.

Нарушение осанки Составление комплекса упражнений для укрепления осанки.

Понятия: «подвижная игра», «правила игры», «элементы игры», «игровые предметы», «современные игры». Виды современных игр. Классификация игр по степени подвижности. Знакомство с правилами современных игр. Определение положительного влияния физических упражнений на организм.

Игры малой подвижности: «След в след», «День и ночь».

Игры средней подвижности «Мишень», «С кочки на кочку», «Без пары», «Плетень», «Верёвочка».

Игры большой подвижности: «Кто больше».

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности (с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы)

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Игры народов России.				
1	«След в след»	1		1
2	«День и ночь»	1		1
3	«Мишень»	1		1
4	«С кочки на кочку»	1		1
5	«Без пары»	1		1
6	«Верёвочка»	1		1
7	«Плетень»	1		1
8	Филин и пташки	1		1
9	Итоговое занятие	1		1

	«Лестница успеха»			
	Итого	9		9

Приложение 1.

Игровой материал.

Название игры: «След в след»

Описание игры: подстраивание к партнеру, идущему впереди тебя. Ставить ногу можно только в освободившийся «след». Так идет вся цепочка. Интереснее игра проходит если происходит смена частоты и ритма шага.

Название игры: «Мишень»

Описание игры: на поле располагаются обручи – мишени. Игроки метают мячи – «колобки». Выигрывает команда, игроки которой наиболее точны в попадании. Мишень может быть горизонтальной и вертикальной.

Название игры: «С кочки на кочку»

Описание игры: все участники игры делятся на две команды. Каждая команда получает по 2 «кочки». Задание, которое получают играющие: «Перед вами болото, его необходимо пройти. Но просто так по болоту не ходят, можно утонуть. У вас есть волшебные кочки, по которым вы и переберётесь на тот берег. Кладёте одну кочку, встаёте на неё, рядом кладёте вторую кочку, перепрыгиваете на неё, затем подбираете первую, перекладываете её вперёд, перепрыгиваете на неё и т.д. до поворота и в таком же порядке возвращаетесь к своей команде и передаёте кочки следующему игроку. Выигрывает та команда, все игроки которой пройдут дистанцию». Проигравшая команда получает «выкуп».

Название игры: «Без пары»

Описание игры: участники стоят в шеренгу. Каждый из них получает по флажку. Как только учитель подаст знак, дети разбегаются по площадке.

После команды «Найди себе пару», участники, имеющие флажки одинакового цвета, объединяются в пары. В игре должно участвовать нечетное количество детей и в конце игры один остается без пары.

Название игры: «Верёвочка»

Описание игры: на пол кладут верёвочку, длиной 1м на расстоянии 5 – 6 м от её концов ставят флажки. Двое детей встают у концов верёвки лицом к своим флажкам. По сигналу: «Раз, два, три, беги», дети бегут каждый к своему флажку оббегают его возвращаются и дергают за конец верёвки. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым. **Название игры:** «Плетень»

Описание игры: играющие разбиваются на две команды и строятся в две шеренги, одна против другой, на расстоянии 10 – 15 шагов. Учитель показывает ребятам, как строить плетень. Для этого надо, скрестив руки перед собой, соединить свою правую руку с левой рукой соседа слева, а левую – правой рукой соседа справа. Когда ребята это усвоят, обе шеренги, опустив руки, движутся навстречу друг к другу со словами:

Раз, два, три, четыре.

Мы читаем и считаем,

На луну слетать мечтаем...

Руководитель подает свисток. Ребята разбегаются, образуют один общий круг на середине площадки и танцуют под музыку. По второму свистку они должны вернуться на свои места, построиться в шеренги и переплести руки, образуя плетень. Выигрывает та команда, которая сумеет это сделать быстрее.

Название игры: «Кто больше»

Описание игры: игроки делятся на две команды. В корзине – мячи – яблоки. Каждый игрок добегают до корзины и приносят команде яблоко. Игра заканчивается с опустением корзины. Команды подсчитывают собранный урожай. Выигрывает команда с богатым урожаем.

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование: Светлое проветриваемое помещение (классная комната или спортивный зал), соответствующее санитарно-гигиеническим и противопожарным требованиям. Столы, стулья, ноутбук и колонки.

Инструменты: мяч, мел, канат, обручи