

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа с. Муранка муниципального района  
Шигонский Самарской области

Рассмотрено и принято  
на заседании методического  
объединения учителей  
нач.классов

Проверено.  
Рекомендовано к утверждению

Утверждено к использованию  
в образовательном процессе  
Учреждения

Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

Приказ № 1151 от 01.09.2025 г

Руководитель МО учителей  
нач.классов

Зам. директора по УВР

Директор

\_\_\_\_\_ М.Б.Калентьева \_\_\_\_\_ А.В.Богословская \_\_\_\_\_ Е.П.Апаева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза «Час здоровья»

(направление: Спортивно-оздоровительная деятельность)

для обучающихся 1 классов



C=RU, O="ГБОУ ООШ  
с.Муранка  
", CN= Евгения Петровна  
Апаева,  
[E=zu\\_muran\\_sch@63edu.ru](mailto:E=zu_muran_sch@63edu.ru)  
00 ce 22 c8 91 32 38 6d 3d  
2025-09-03 00:06:40

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза. Час здоровья» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России № 286 от 31.05.2021г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования») и программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корригирующая гимнастика для учащихся 1-4 классов) (Программы внеурочной деятельности. - Туристско-краеведческая деятельность;- Спортивно-оздоровительная деятельность. / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафонов.- М.: «Просвещение»)

Программа «Час здоровья» способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта, воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями, самостоятельности в двигательной активности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа разработана для обучающихся 1 класса. Составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю. Всего - 66 часов.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: окружающий мир, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

## Содержание курса внеурочной деятельности

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации занятий
			аудиторные	внеаудиторные		
1	Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	1	0	Изучают правила техники безопасности.	Беседа, игра, упражнения, соревнования
2	Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний).	4	2	2	Обсуждают влияние физических упражнений на здоровье человека. Формируют ценностное отношение к еде и воде как связующей нити человека и природы. Называют правила личной гигиены. Совершенствуют гигиенические и этические нормы . Разучивают комплекс утренней гимнастики.	Беседа, игра, викторина, упражнения, соревнования
3	Раздел 3. Общая физическая подготовка.	17	3	14	Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выполняют упражнения по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, строевые упражнения, упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки, упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с	Беседа, игра, упражнения, соревнования

					<p>высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком галопом, приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.</p> <p>Выполняют упражнения для плечевого пояса рук, упражнения для ног, для туловища. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).</p> <p>Формируют эстетический вкус и проявляют творческие способности посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ.</p>	
4	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	31	6	22	<p>Формируют навык правильной осанки. Укрепляют мышечный корсет. Выполняют упражнения на равновесие, гибкость. Выполняют акробатические упражнения. Формируют двигательные активность. Воспитывают смелость и решительность.</p>	Беседа, игра, соревнования
5	Раздел 5. Дыхательные упражнения.	3	1	2	<p>Формируют ценностное отношение к дыханию. Выполняют комплексы</p>	Беседа, игра, упражнения, соревнования

					дыхательных упражнений. Закрепляют и совершенствуют навыки основных движений; развивают ориентировки в пространстве; организованности и дисциплинированности; внимания, выдержки, выносливости, точности, быстроты, координации движений.	
6	Раздел 6. Упражнения на расслабление.	2	1	1	Выполняют упражнения в различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.	Беседа, игра, упражнения, соревнования
7	Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция.	2	1	1	Формируют навык самоконтроля по общей двигательной активности и самочувствию. Изучают способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).	Беседа, игра, упражнения, соревнования
8	Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж.	2	1	1	Формируют навык выполнения массажа. Изучают назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального	Беседа, игра, упражнения, соревнования

					напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа в различных и.п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.	
9	Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления. 4	4	1	3	Участвуют в конкурсах по гимнастике и здоровому образу жизни (ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные как с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т.д.), выражаяющими отношение к занятиям и ЗОЖ.	
	Итого	66 ч	14ч	52 ч		

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности курса «Час здоровья» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Час здоровья» являются:

### **Прошедшие курс научатся:**

- ориентироваться в понятиях; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий гимнастикой и физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу,
- быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями, специальными упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий боевыми искусствами.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

- выявлять связь занятий гимнастики с физической культурой, трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебно-тренировочной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. **Способы физкультурной деятельности. Учащиеся научатся:**
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить специальные дыхательные, релаксационные упражнения, подвижные игры и соревнования, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Прошедший курс «Час здоровья» получит возможность научиться:**

- вести специальный тренировочный дневник с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию и совершенствованию физических качеств;

**Физическое совершенствование учащиеся научатся:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).
- выполнять упражнения ОФП и СФП .
- выполнять комплекс (дыхательных упражнений ,самомассажа .)
- выполнять гимнастические упражнения (кувырки, стойки, мост и т.д.)
- выполнять комплексы ритмической гимнастики .
- выполнять упражнения с предметами(мяч, обруч, скакалка, лента) .
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Обучающийся данному курсу получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение,
- применять на практики навыки и умения полученные при изучении курса «Час здоровья»

## Тематическое планирование

### 1 класс

Наименование тем занятий	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Вводное занятие .Техника безопасности . Упражнения в ходьбе и беге.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
Комплекс общеразвивающих упражнений (без предметов)	2	
Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.	2	
Формирование правильной осанки (корrigирующие упражнения)	2	
Упражнения на равновесие.	2	
Упражнения на гибкость.	2	
Упражнения для ног. Прыжки на скакалке .	2	
Упражнения для плечевого пояса рук.	2	
Контрольные испытания.	2	
Формирование правильной осанки (корrigирующие упражнения)	2	
Дыхательные упражнения.	3	
Упражнения в ходьбе и беге . Вращение обруча .	2	
Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Знакомство с лентой .	2	
Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.	2	
Укрепление мышечного корсета. Скакалка .	2	
Упражнения на расслабление (релаксация).	2	
Упражнения для туловища. Танцевальные шаги .	2	
Самомассаж и взаимомассаж.	2	
Упражнения на гибкость. Вращение ленты .	2	
Формирование правильной осанки (корrigирующие упражнения)	2	
Упражнения на равновесие.	2	
Укрепление мышечного корсета.	2	
Упражнения для ног. Прыжки на скакалке .	3	

Упражнения на гибкость.	2	
Упражнения для туловища. Обруч .	2	
Комплекс общеразвивающих упражнений (с гимнастической скакалкой)	2	
Формирование правильной осанки (корrigирующие упражнения)	2	
Самоконтроль и психорегуляция.	2	
Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Подвижные игры .	2	
Укрепление мышечного корсета. Эстафеты.	2	
Упражнения на равновесие.	2	
Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Подвижные игры.	2	
Физкультурный праздник.	1	
Итого:	66 ч	