

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Самарской области**  
**Департамент образования Администрации городского округа Самара**  
**МБОУ «Школа № 64» г.о.Самара**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Ю.Ю.Антипова  
Протокол № 1  
от «28» августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора  
по ВР

\_\_\_\_\_  
Н.В.Кравцева  
«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Ю.С.Дозорец  
приказ № 412-од  
от «28» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Час здорового движения»**

1 классы

**г.о. Самара 2025**

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Нормативная база

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Час здорового движения (динамическая пауза)» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1. **Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ** — определяет общие принципы организации образовательного процесса и внеурочной деятельности.
2. **Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО)** (утвержден приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286) — устанавливает требования к личностным и метапредметным результатам, а также к организации внеурочной деятельности в начальной школе.
3. **СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»** :
  - Утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 .
  - Документ регламентирует требования к устройству, содержанию и режиму работы «организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» .
  - Срок действия – до 1 марта 2027 года .
4. **Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 № 2** (о внесении изменений в СанПиН 1.2.3685-21) — учитывает последние коррективы санитарных норм, касающиеся, в том числе, режима работы образовательных организаций.
5. **Основная образовательная программа начального общего образования (ООП НОО) МБОУ «Школа № 64» г.о. Самара и План внеурочной деятельности Школы**

## 1.2. Актуальность программы

Первый класс — период адаптации ребенка к учебной нагрузке. Длительное статическое напряжение за партой приводит к утомлению, снижению концентрации внимания и ухудшению осанки. Организация динамической паузы позволяет снять мышечное и психоэмоциональное напряжение, восстановить работоспособность детей и укрепить их здоровье .

## 1.3. Цель и задачи

**Цель:** снятие статического утомления, развитие физических качеств и формирование устойчивой мотивации к двигательной активности через подвижные игры и игровые упражнения.

## Задачи:

1. **Оздоровительные:** способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия .
2. **Образовательные:** обучить правилам новых подвижных игр и простейшим комплексам упражнений (разминка, зарядка) .
3. **Развивающие:** развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость и чувство равновесия .
4. **Воспитательные:** воспитывать навыки взаимодействия в коллективе, чувство товарищества и доброжелательности .

### 1.4. Место в учебном плане

Курс рассчитан на 68 часов в год (2 часа в неделю). Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности (группа продленного дня) и проводится на свежем воздухе (в теплый период) или в спортивном зале (в холодный и дождливый период).

### 1.5. Принципы проведения

- Систематичность проведение занятий ежедневно (общая длительность часа — 45-60 минут) .
- Учет возрастных особенностей (7-8 лет) .
- Связь теории с практикой (правила безопасности перед играми).
- Использование сюжетно-ролевых и подражательных упражнений .

## 2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ (динамической паузы)

Каждое занятие традиционно делится на три части :

Часть	Время	Содержание
<b>Подготовительная</b>	5-10 мин	Построение, ходьба, медленный бег (300-500 м), упражнения на внимание, простейшая разминка («Запрещенное движение») .
<b>Основная</b>	25-35 мин	Основная двигательная активность: подвижные игры, эстафеты, игровые задания с предметами. Рекомендуется проводить 2-3 разные игры .
<b>Заключительная</b>	5 мин	Спокойная ходьба, малоподвижные игры («Съедобное — несъедобное»), дыхательная гимнастика, краткое подведение итогов .

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (по разделам)

#### Раздел 1. Игры на развитие внимания и координации (15 часов)

*Цель:* обучение быстрому переключению с умственной деятельности на двигательную, развитие реакции.

*Содержание:* «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Фигуры», «Карлики и великаны» .

#### Раздел 2. Игры с бегом и прыжками (15 часов)

*Цель:* развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.

*Содержание:* «День и ночь», «Ловишка», «Прыгающие воробушки», «Удочка», «Волк во рву» .

#### Раздел 3. Игры с использованием предметов (10 часов)

*Цель:* развитие мелкой моторики и ловкости.

*Содержание:* Игры с мячом («Мяч соседу», «Вышибалы»), со скакалками («Лошадки»), с обручами .

#### Раздел 4. Эстафеты и командные игры (13 часов)

*Цель:* воспитание чувства коллективизма и взаимовыручки.

*Содержание:* «Веселые старты», встречные эстафеты с предметами (кегли, кубики), «Передал — садись» .

#### Раздел 5. Дыхательная гимнастика и упражнения для осанки (5 часов)

*Цель:* профилактика заболеваний дыхательной системы и нарушений опорно-двигательного аппарата.

*Содержание:* Упражнения «Насос», «Самолёт», «Лыжник», игра «Море волнуется» .

#### Раздел 6. Спортивные и народные игры (10 часов)

*Цель:* расширение игрового опыта учащихся.

*Содержание:* «Гуси-лебеди», «Краски», «Третий лишний», пионербол (упрощенные правила) .

### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (68 часов)

№ п/п	Тема раздела / занятия	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Форма контроля
<b>Раздел 1. Вводный (2 часа)</b>				
1-2	Инструктаж по технике безопасности.	2	Беседа, игра на знакомство «Выполни	Текущий опрос

№ п/п	Тема раздела / занятия	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Форма контроля
	Правила игр.		команду»	
<b>Раздел 2. Игры на внимание (13 часов)</b>				
3-5	«Запрещенное движение», «Светофор»	3	Выполнение движений по сигналу	Педагогическое наблюдение
6-8	«Карлики и великаны», «Класс, смирно!»	3	Ходьба, бег в рассыпную, построение	Наблюдение
9-11	«Фигуры», «Море волнуется»	3	Статические позы, развитие равновесия	Игровая ситуация
12-15	Итого по разделу	13		
<b>Раздел 3. Бег и прыжки (15 часов)</b>				
16-18	«Ловишка», «День и ночь»	3	Бег с увертыванием	Наблюдение
19-21	«Удочка», «Выше ножки от земли»	3	Прыжки на месте, приседания	Проверка навыков
22-24	«Воробушки и кот», «Зайцы в огороде»	3	Прыжки на двух ногах с продвижением	Наблюдение
25-30	Итого по разделу	6		

№ п/п	Тема раздела / занятия	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Форма контроля
<b>Раздел 4. Игры с предметами (10 часов)</b>				
31-33	«Попади в цель», «Кто меткий?»	3	Метание в горизонтальную цель	Наблюдение
34-36	«Мяч соседу», «Гонка мячей»	3	Передача мяча в колонне и кругу	Наблюдение
37-40	«Лошадки», «Прыгалки»	4	Упражнения со скакалкой	Текущий контроль
<b>Раздел 5. Эстафеты (13 часов)</b>				
41-43	Линейные эстафеты	3	Командные соревнования	Хронометраж
44-46	Эстафеты с обручем и кеглями	3	Полоса препятствий	Наблюдение
47-53	«Веселые старты»	7	Комбинированные задания	Соревнование
<b>Раздел 6. Дыхательная гимнастика и ОРУ (5 часов)</b>				
54-56	Упражнения «Насос», «Дровосек»	3	Восстановление дыхания	Наблюдение
57-58	Упражнения	2	Ходьба с	Проверка

№ п/п	Тема раздела / занятия	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Форма контроля
	для осанки.		мешочком на голове	
<b>Раздел 7. Игры по выбору (10 часов)</b>				
59-61	«Гуси-лебеди», «У медведя во бору»	3	Игры речитативом с	Наблюдение
62-64	«Краски», «Жмурки»	3	Игры считалками со	Наблюдение
65-68	«Ручеек», «Третий лишний»	4	Командные парные игры и	Соревнование
<b>Итого:</b>		<b>68</b>		

## 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### Формы проведения:

- Групповые игровые занятия (одновременно участвует весь класс) .
- Круговые тренировки (прохождение станций) .
- Самостоятельная двигательная деятельность (в заключительной части).

### Материально-техническое оснащение:

- Свисток, секундомер.
- Мячи (волейбольные, теннисные).
- Кегли, кубики, обручи.
- Скакалки, гимнастические палки.

### Рекомендации:

1. Динамическую паузу лучше проводить после 2-го или 3-го урока.

2. Обязательна соответствующая спортивная форма (футболка, шорты, кроссовки).
3. Для предотвращения переутомления необходимо чередовать высокоинтенсивные игры (бег) с малоподвижными (на внимание)