

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области Южное управление
министерства образования Самарской области
ГБОУ СОШ №2 "ОЦ" с. Большая Глушица"

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей начальных
классов
протокол №1
от 27.08.2026г.
Руководитель МО
_____/Фёдорова Т. В.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора
по ВР
_____/Ямщикова Е.А..
28.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ
№2 «ОЦ» с. Большая
Глушица
_____/Фёдоров Е. Ю.
Приказ № 618
от 28.08.2026г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»
для 1 класса
спортивно-оздоровительное деятельность**

Срок реализации – 1 год

с. Большая Глушица
2026 г.

Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих ЦЕЛЕЙ:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

2. Обучение:

- ✓ осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- ✓ правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- ✓ элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- ✓ упражнениям сохранения зрения.

Планируемые результаты освоения внеурочного курса

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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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.

Содержание учебного курса

Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями Гигиена. Дружи с водой. Забота о глазах, о коже. Уход за ушами, за зубами, за руками и ногами.

Питание и сон. Как следует питаться. Как сделать сон полезным?

Поведение и настроение. Поведение в школе. Настроение в школе, после школы.

Вредные привычки. Курение. Алкоголь.

Строение человека. Мышцы, кости и суставы.

Закаливание и поведение на воде. Как закаляться. Обтирание и обливание.

Игры и упражнения на воде.

Игры. Народные игры. Подвижные игры.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			по плану	фактически
1	Советы доктора Воды.	1		
2	Друзья Вода и Мыло.	1		
3	Глаза – главные помощники человека.	1		
4	Подвижные игры	9		
5	Чтобы уши слышали.	1		
6	Почему болят зубы.	1		
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1		
8	Как сохранить улыбку красивой.	1		
9	«Рабочие инструменты» человека.	1		
10	Зачем человеку кожа	1		
11	Надёжная защита организма	1		
12	Если кожа повреждена	1		
13	Питание – необходимое условие для жизни человека	1		
14	Здоровая пища для всей семьи	1		

15	Сон – лучшее лекарство	1		
16	Какое настроение?	1		
17	Я пришёл из школы	1		
18	Я -ученик	1		
19	Вредные привычки	1		
20	Игры на воздухе	1		
21	Скелет – наша опора	1		
22	Осанка – стройная спина	1		
23	Если хочешь быть здоров	1		
24	Правила безопасности на воде	1		
25	Подвижные игры на свежем воздухе	1		
26	Обобщающие уроки «Доктора природы»	1		
27	Причина болезни	1		
28	Признаки болезни	1		
29	Как здоровье?	1		
30	Как организм сам себе помогает?	1		
31	Здоровый образ жизни	1		
32	Какие врачи нас лечат	1		
33	Инфекционные болезни	1		
34	Прививки от болезней	1		
35	Какие лекарства мы выбираем	1		
36	Домашняя аптечка	1		
37	Отравления лекарствами	1		
38	Пищевые отравления	1		
39	Если солнечно и жарко	1		
40	Если на улице дождь и гроза	1		
41	Опасности в нашем доме	1		
42	Как вести себя на улице	1		
43	Вода – наш друг	1		
44	Как уберечься от мороза	1		
45	Чтобы огонь не причинил вреда	1		
46	Чем опасен электрический ток	1		
47	Травмы	1		
48	Укусы насекомых	1		
49	Что мы знаем про собак и кошек	1		
50	Отравление ядовитыми веществами	1		
51	Отравление угарным газом	1		
52	Как помочь себе при тепловом ударе	1		
53	Переломы	1		
54	Растяжение связок и вывих костей	1		
55	Если ты ушибся или порезался	1		

56	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1		
57	Укус змеи	1		
58	Расти здоровым	1		
Итого:		66 часов		