

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Департамент образования Владимирской области  
Администрация Ковровского района  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Клязьмогородцевская основная общеобразовательная школа Ковровского района»

**РАССМОТРЕНО**

Методическим советом  
Протокол №  
от " " августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по УВР

от " " августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор

\_\_\_\_\_ Молоткова Е.В.  
Приказ №  
от " " августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
*« Расту здоровым »*  
для 1 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Леонов Сергей Васильевич

Ковровский район

2023 г

# Пояснительная записка

Нормативно-правовой основой для разработки рабочей программы внеурочной деятельности «*Расту здоровым*» в 1 классе МБОУ «Клязьмогородецкая ООШ» в 2022-2023 учебном году являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Российской Федерации от 25.10.1991 №1807-1 «О языках народов Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», зарегистрированный в Минюсте России 05.07.2021, регистрационный номер 64101;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, утвержденная протоколом ФУМО от 18.03.2022 № 1/22;
- Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
- Письмо Департамента государственной политики и управления в сфере общего образования Минпросвещения России от 17.06.2022 № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»;
- Письмо Управления образования администрации Ковровского района от 09.08.2022г. №1740/01-13;

- Устав МБОУ «Клязьмогородецкая ООШ»;
- Основная образовательная программы основного общего образования МБОУ «Клязьмогородецкая ООШ».

**Цель курса:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

**Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ**

**«Клязьмогородецкая ООШ»:** учебный курс предназначен для обучающихся 1 класса; рассчитан на 1 час в неделю/33 часа в год.

# Содержание курса внеурочной деятельности

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В курс «Расти здоровым» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

3. *Игры с быстрым нахождением своего места* . В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

**Весь материал разделяется на отдельные разделы:**

раздел - «Русские народные игры», изучается с 1-го по 4-й класс.

раздел - «Подвижные игры», изучается в 1-х и 2-х классах.

раздел - «Эстафеты», изучается в 1-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	8
2	Подвижные игры	17
3	Эстафеты	8
	итого	33

# Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная программа курса внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов:

## **Личностными результатами курса «Расти здоровым»**

являются следующие умения:

*оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

*выражать* свои эмоции;

*понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

## **Метапредметными результатами курса «Расти здоровым»**

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### *Регулятивные УУД:*

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

### *Познавательные УУД:*

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

### *Коммуникативные УУД:*

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра - контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

## Тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма проведения занятия</b>	<b>Количество часов, отводимых на освоение темы</b>	<b>ЦОР/ЭОР</b>
1	Строевые упр. ОФП. Гуси-лебеди	Тренировочное занятие	1	<a href="https://pedkopilka.ru/nacalnaja-shkola/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html">https://pedkopilka.ru/nacalnaja-shkola/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html</a>
2	Строевые упр. ОФП. У медведя во бору	Тренировочное занятие	1	<a href="https://pedkopilka.ru/nacalnaja-shkola/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html">https://pedkopilka.ru/nacalnaja-shkola/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html</a>
3	Строевые упр. ОФП. Филин и	Тренировочное занятие	1	<a href="https://pedkopilka.ru/nac">https://pedkopilka.ru/nac</a>

	пташки			<a href="https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html">halnaja-shkola/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html</a>
4	Строевые упр. ОФП. Палочка-выручалочка	Тренировочное занятие	1	<a href="https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html">https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html</a>
5	Строевые упр. ОФП. Блуждающий мяч	Тренировочное занятие	1	<a href="https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html">https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html</a>
6	Строевые упр. ОФП. Классики	Тренировочное занятие	1	<a href="https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html">https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html</a>
7	Строевые упр. ОФП. Ловишки в кругу	Тренировочное занятие	1	<a href="https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html">https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html</a>
8	Строевые упр. ОФП. Пчелки и ласточки	Тренировочное занятие	1	<a href="https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html">https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html</a>
9	Строевые упр. ОФП. К своим флажкам	Тренировочное занятие	1	<a href="https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html">https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html</a>

10	Строевые упр. ОФП. Кот идет	Тренировочное занятие	1	<a href="https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html">https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html</a>
11	Строевые упр. ОФП. Северный и южный ветер	Тренировочное занятие	1	<a href="https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html">https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html</a>
12	Строевые упр. ОФП. Соревнования скороходов	Тренировочное занятие	1	<a href="https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html">https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html</a>
13	Строевые упр. ОФП. Колдунчики	Тренировочное занятие	1	<a href="https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html">https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html</a>
14	Строевые упр. ОФП. Аисты	Тренировочное занятие	1	<a href="https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html">https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-dlya-klassov-426466.html</a>
15	Строевые упр. ОФП. Пчелы и медведи	Тренировочное занятие	1	<a href="https://multiurok.ru/files/sorevnovaniaviesiolyie-estafety-1-4-klassy.html">https://multiurok.ru/files/sorevnovaniaviesiolyie-estafety-1-4-klassy.html</a>
16	Строевые упр. ОФП. Хитрая лиса	Тренировочное занятие	1	<a href="https://multiurok.ru/files/sorevnovaniaviesiolyie-estafety-1-4-">https://multiurok.ru/files/sorevnovaniaviesiolyie-estafety-1-4-</a>

				klassy.html
17	Строевые упр. ОФП. Ловишки с приседаниями	Тренировочное занятие	1	<a href="https://multiurok.ru/files/sorievnovaniia-viesiolyie-estafiety-1-4-klassy.html">https://multiurok.ru/files/sorievnovaniia-viesiolyie-estafiety-1-4-klassy.html</a>
18	Строевые упр. ОФП. Переправа с досками	Тренировочное занятие	1	<a href="https://multiurok.ru/files/sorievnovaniia-viesiolyie-estafiety-1-4-klassy.html">https://multiurok.ru/files/sorievnovaniia-viesiolyie-estafiety-1-4-klassy.html</a>
19	Строевые упр. ОФП. Туннель	Тренировочное занятие	1	<a href="https://multiurok.ru/files/sorievnovaniia-viesiolyie-estafiety-1-4-klassy.html">https://multiurok.ru/files/sorievnovaniia-viesiolyie-estafiety-1-4-klassy.html</a>
20	Строевые упр. ОФП. Собери урожай	Тренировочное занятие	1	<a href="https://multiurok.ru/files/sorievnovaniia-viesiolyie-estafiety-1-4-klassy.html">https://multiurok.ru/files/sorievnovaniia-viesiolyie-estafiety-1-4-klassy.html</a>
21	Строевые упр. ОФП. На погрузке арбузов	Тренировочное занятие	1	<a href="https://multiurok.ru/files/sorievnovaniia-viesiolyie-estafiety-1-4-klassy.html">https://multiurok.ru/files/sorievnovaniia-viesiolyie-estafiety-1-4-klassy.html</a>
22	Строевые упр. ОФП. Принеси мяч	Тренировочное занятие	1	<a href="https://multiurok.ru/files/sorievnovaniia-viesiolyie-estafiety-1-4-klassy.html">https://multiurok.ru/files/sorievnovaniia-viesiolyie-estafiety-1-4-klassy.html</a>
23	Строевые упр. ОФП. Успей перебежать	Тренировочное занятие	1	<a href="https://multiurok.ru/files/sorievnovaniia-viesiolyie-estafiety-1-4-klassy.html">https://multiurok.ru/files/sorievnovaniia-viesiolyie-estafiety-1-4-klassy.html</a>

				estafiety-1-4-klassy.html
24	Строевые упр. ОФП. С мячом	Тренировочное занятие	1	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
25	Строевые упр. ОФП. Весёлые старты	Тренировочное занятие	1	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
26	Строевые упр. ОФП. Совушка	Тренировочное занятие	1	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
27	Строевые упр. ОФП. Мышеловка	Тренировочное занятие	1	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
28	Строевые упр. ОФП. Пустое место	Тренировочное занятие	1	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
29	Строевые упр. ОФП. Карусель	Тренировочное занятие	1	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
30	Строевые упр. ОФП. Кто быстрее?	Тренировочное занятие	1	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
31	Строевые упр. ОФП. Конники-спортсмены	Тренировочное занятие	1	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
32	Строевые упр. ОФП. Лягушата и цыплята	Тренировочное занятие	1	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>
33	Строевые упр. ОФП. Карлики и великаны	Тренировочное занятие	1	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/417724">https://urok.1sept.ru/articles/417724</a>