

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 2 - 4 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*» во 2 - 4 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 2 - 4 класса; рассчитан на 1 час в неделю/34 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.

Тематическое планирование 2 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	11
2	Подвижные игры	8
3	Эстафеты	6
4	Игры народов России	9
	итого	34

Тематическое планирование 3 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	11
2	Эстафеты	6
3	Игры народов России	17
	итого	34

Тематическое планирование 4 класс

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	19
2	Эстафеты	8
3	Игры народов России	7
	итого	34

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1. раздел - «Русские народные игры», изучается со 2-го по 4-й класс.
2. раздел - «Игры народов России», изучается со 2 по 4-й класс.
3. раздел - «Подвижные игры», изучается во 2-х классах.
4. раздел - «Эстафеты», изучается во 2-4-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. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. 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.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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;

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР
1	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Жмурки»	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
2	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Кот и мышь»	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya

3	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Горелки»	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
4	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Салки»	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
5	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Пятнашки»	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
6	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Охотники и зайцы»	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
7	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Фанты»	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
8	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
9	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Волк»	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
10	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Птицелов»	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
11	Строевые упр. ОФП. Подвижная игра «Совушка»	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
12	Строевые упр. ОФП. Подвижная	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya

	игра «Мышеловка»			
13	Строевые упр. ОФП. Подвижная игра «Пустое место»	Тренировочн ое занятие	1	https://infourok.ru/ tehnologicheskaya
14	Строевые упр. ОФП. Подвижная игра «Карусель»	Тренировочн ое занятие	1	https://infourok.ru/ tehnologicheskaya
15	Строевые упр. ОФП. Подвижная игра «Кто быстрее?»	Тренировочн ое занятие	1	https://infourok.ru/ tehnologicheskaya
16	Строевые упр. ОФП. Подвижная игра «Конники- спортсмены»	Тренировочн ое занятие	1	https://infourok.ru/ tehnologicheskaya
17	Строевые упр. ОФП. Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	Тренировочн ое занятие	1	https://infourok.ru/ tehnologicheskaya
18	Строевые упр. ОФП. Подвижная игра «Карлики и великаны»	Тренировочн ое занятие	1	https://infourok.ru/ tehnologicheskaya
19	Строевые упр. ОФП. Эстафета «Передача мяча»	Тренировочн ое занятие	1	https://infourok.ru/ tehnologicheskaya
20	Строевые упр. ОФП. Эстафета «С мячом»	Тренировочн ое занятие	1	https://infourok.ru/ tehnologicheskaya

21	Строевые упр. ОФП. Эстафета зверей	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
22	Строевые упр. ОФП. Эстафета «Быстрые и ловкие»	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
23	Строевые упр. ОФП. Эстафета «Вызов номеров»	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
24	Строевые упр. ОФП. Эстафета по кругу	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
25	Строевые упр. ОФП. Эстафета с обручем	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
26	Строевые упр. ОФП. Эстафета со скакалкой	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
27	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
28	Строевые упр. ОФП. Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
29	Строевые упр. ОФП. Бурятская народная игра	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya

	«Ищем палочку»			
30	Строевые упр. ОФП. Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
31	Строевые упр. ОФП. Марийская народная игра «Катание мяча»	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
32	Строевые упр. ОФП. Татарская народная игра «Серый волк»	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
33	Строевые упр. ОФП. Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya
34	Строевые упр. ОФП. Чувашская игра «Рыбки»	Тренировочное занятие	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya

Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов, отводимых на	ЦОР/ЭОР
-------	--------------	------------------	--------------------------------	---------

		занятия	освоение темы	
1	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Краски»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
2	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Гори, гори ясно»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
3	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Ляпка»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
4	Строевые упр. ОФП. Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
5	Строевые упр. ОФП. Бурятская народная игра «Ищем палочку»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
6	Строевые упр. ОФП. Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
7	Строевые упр. ОФП. Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
8	Строевые	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye

	упр. ОФП. Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»			
9	Строевые упр. ОФП. Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	Тренировочн ое занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
10	Строевые упр. ОФП. Игры народов Коми «Невод», «Сто й, олень!»	Тренировочн ое занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
11	Строевые упр. ОФП. Марийская народная игра «Катание мяча»	Тренировочн ое занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
12	Строевые упр. ОФП. Татарская народная игра «Серый волк»	Тренировочн ое занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
13	Строевые упр. ОФП. Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	Тренировочн ое занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
14	Строевые упр. ОФП. Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка»	Тренировочн ое занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
15	Строевые упр. ОФП. Чечено- ингушская игра «Чиж»	Тренировочн ое занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
16	Строевые упр. ОФП. Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	Тренировочн ое занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye

17	Строевые упр. ОФП. Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
18	Строевые упр. ОФП. Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
19	Строевые упр. ОФП. Чувашская игра «Рыбки»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
20	Строевые упр. ОФП. Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
21	Строевые упр. ОФП. Эстафета «Вызов номеров»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
22	Строевые упр. ОФП. Эстафета по кругу	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
23	Строевые упр. ОФП. Эстафета с обручем	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
24	Строевые упр. ОФП. Эстафета с мячом	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
25	Строевые упр. ОФП. Эстафета «Быстрые и ловкие»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
26	Строевые упр. ОФП. Эстафета «Встречная»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
27	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Салки»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye

28	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Пятнашки»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
29	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Охотники и зайцы»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
30	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Фанты»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
31	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
32	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Волк»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
33	Строевые упр. ОФП. Русская народная игра «Птицелов»	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye
34	Строевые упр. ОФП. Русская народная	Тренировочное занятие	1	https://multiurok.ru/files/podvizhnye

	игра «Горелки»			
--	-------------------	--	--	--

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР
1	Русская народная игра «Жмурки»	Тренировочное занятие	1	https://ped
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	Тренировочное занятие	1	https://ped
3	Русская народная игра «Горелки»	Тренировочное занятие	1	https://ped
4	Русская народная игра «Салки»	Тренировочное занятие	1	https://ped
5	Русская народная игра «Пятнашки»	Тренировочное занятие	1	https://ped
6	Русская народная	Тренировочное занятие	1	https://ped

	игра «Охотники и зайцы»			
7	Русская народная игра «Фанты»	Тренировочн ое занятие	1	https://ped
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниям и»	Тренировочн ое занятие	1	https://ped
9	Русская народная игра «Волк»	Тренировочн ое занятие	1	https://ped
10	Русская народная игра «Птицелов»	Тренировочн ое занятие	1	https://ped
11	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	Тренировочн ое занятие	1	https://ped
12	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	Тренировочн ое занятие	1	https://ped
13	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	Тренировочн ое занятие	1	https://ped
14	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	Тренировочн ое занятие	1	https://ped
15	Марийская народная	Тренировочн ое занятие	1	https://ped

	игра «Катание мяча»			
16	Татарская народная игра «Серый волк»	Тренировочн ое занятие	1	https://ped
17	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	Тренировочн ое занятие	1	https://ped
18	Чувашская игра «Рыбки	Тренировочн ое занятие	1	https://ped
19	Эстафета «Передача мяча»	Тренировочн ое занятие	1	https://ped
20	Эстафета со скакалкой	Тренировочн ое занятие	1	https://ped
21	Эстафета «С мячом»	Тренировочн ое занятие	1	https://ped
22	Эстафета зверей	Тренировочн ое занятие	1	https://ped
23	Эстафета «Быстрые и ловкие»	Тренировочн ое занятие	1	https://ped
24	Эстафета «Вызов номеров»	Тренировочн ое занятие	1	https://ped
25	Эстафета по кругу	Тренировочн ое занятие	1	https://ped
26	Эстафета с обручем	Тренировочн ое занятие	1	https://ped
27	Русская народная игра «Салки»	Тренировочн ое занятие	1	https://ped
28	Русская народная	Тренировочн ое занятие	1	https://ped

	игра «Пятнашки»			
29	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	Тренировочное занятие	1	https://ped
30	Русская народная игра «Краски»	Тренировочное занятие	1	https://ped
31	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	Тренировочное занятие	1	https://ped
32	Русская народная игра «Третий лишний»	Тренировочное занятие	1	https://ped
33	Русская народная игра «Пятнашки»	Тренировочное занятие	1	https://ped
34	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	Тренировочное занятие	1	https://ped