

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Глазуновская основная общеобразовательная школа»**

*Приложение к Основной  
образовательной программе основного  
общего образования,  
утверждена приказом директора  
МБОУ "Глазуновская основная  
общеобразовательная школа"  
от 31.08 2023 г. №230*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1-2 ЧЕТВЕРТЬ**

## **Содержание программы.**

### **1.Модуль Основы знаний. Введение Здоровый образ жизни младшего школьника (2 часов).**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Сведения о режиме дня и личной гигиене.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Понятие о пульсе.

### **2. Модуль Подвижные игры (11 часов)**

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры.

Русские народные игры «Ловушка», «Совушка».

Релаксационные игры «Ручеёк», «Море волнуется».

Подвижные игры на быстроту «Вороны и воробьи», «Колдунчик».

Групповые игры «Птицы и клетка», «К своим флажкам».

Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».

Групповые игры «Капканы», «Третий лишний».

Русские народные игры «Цепи-кованы», «Кошки-мышки»

Повторение изученных игр. Игры по выбору детей.

Игры на свежем воздухе.

### **3.Модуль Гимнастика (6 часов)**

Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики.

Лазанье и перелезание. Игра «Проползи - не урони»,

Акробатические упражнения.

Упражнения в равновесии. Развитие физических качеств – силы, гибкости.

Имитационные упражнения на гибкость «Кошечка», «Ветерок», «Цветок».

### **4. Модуль Подвижные игры Игры-эстафеты. (7 часов)**

Эстафеты с мячами. Правила игры.

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Игры-эстафеты «Вызов номеров», «Передал-садись».

## **Предполагаемые результаты реализации программы**

В результате освоения программного материала по внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащиеся должны:

### **Иметь представление:**

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- О режиме дня и личной гигиене;
- Об играх разных народов;

### **уметь:**

- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- Играть в подвижные игры;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Выполнять строевые упражнения;
- Соблюдать правила игры.

### **Ожидаемый результат:**

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- Развитие умений работать в коллективе;
- Формирование у детей уверенности в своих силах;
- Умение применять игры самостоятельно;
- Овладение навыками ОФП;
- Наличие интереса к спорту; стремление к спортивному самовыражению.

### Тематическое планирование

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов план. факт.	ЦОР
<b>1 класс (24 ч.)</b>			
Подвижные игры (5 часов)			
1	Игровое занятие «Открываем дверь в сказку «Здоровье», Игра «Ловишка»	1	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
2	Игры «Салки», «Ловишка»	1	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
3	Игра «К своим флажкам»	1	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
4	Игра «Жмурки»	1	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
5	Игра «Совушка»	1	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (5 часов)			
6	ОРУ с предметами и без предметов	1	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
7	Прыжки на месте и в движении. Игры с прыжками «Зайчики и охотник», «Хромая лиса и утки»	1	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
8	Двигательный режим обучающихся. Челночный бег с переносом кубиков.	1	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
9	Игровое занятие «Знакомство с	1	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a>

	доктором Чистая вода»		<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
10	Упражнения со скакалками	1	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
Гимнастика (6 часов)			
11	Лазания и перелезания	1	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
12	Полоса препятствий	1	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
13	Упражнения в равновесии	1	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
14	Игровое занятие «Знакомство с доктором Правильная осанка»	1	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
15	Акробатические упражнения	1	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
16	Игровое занятие «Знакомство с доктором Правильное питание»	1	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
Игры и эстафеты (7 часов)			
17 - 18	Эстафеты с мячами. Правила игры.	2	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
19 - 20	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	2	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
21-23	Эстафеты с преодолением препятствий.	2	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
24	Игры-эстафеты «Вызов номеров», «Передал -садись».	1	<a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

			<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru/">http://fiskult-ura.ucoz.ru/</a>
--	--	--	---