

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от «31» августа 2018 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ЦДТ Л.Р. Морозова  
Приказ № 119/1 от «31» августа 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Территория здоровья»**

Приложение  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Территория здоровья»

Составитель:  
Педагог дополнительного образования Илюхина А.Г.

Щекино, 2018 г.

Рабочая программа «Территория здоровья» разработана на 2018 – 2019 учебный год в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и является Приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Территория здоровья». Принята на заседании педагогического совета Протокол №1 от 31 августа 2018 года.

Рабочая программа «Территория здоровья» отражает особенности обучения объединения в 2018-2019 учебном году в соответствии с планом работы МБУ ДО «ЦДТ», расписанием занятий и количеством учебных недель в году. При разработке календарно – тематического плана учитывался Примерный календарный учебный график на текущий учебный год КПО администрации МО Щекинский район.

**Цель рабочей программы** — планирование, организация и управление учебно-воспитательным процессом в объединении «Территория здоровья» в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Территория здоровья».

**Задачи программы:**

- определить содержание, объем, порядок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Территория здоровья»;
- обеспечить успешность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Территория здоровья».

**III. Примерный календарный учебный график (2018/2019 учебный год)**  
**(сформирован согласно Федеральному закону РФ**  
**«Об образовании в Российской Федерации»**  
**№273-ФЗ от 29.12.2012 ст.2 п.9)**

Учебная четверть	Месяц	№ учебной недели	Дни недели							Примечания	
			пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс		
I четверть (01.09 – 04.11)	Сентябрь							1	2	1 — День знаний	
		1	3	4	5	6	7	8	9		
		2	10	11	12	13	14	15	16		
		3	17	18	19	20	21	22	23		
	Октябрь	4	24	25	26	27	28	29	30		
		5	1	2	3	4	5	6	7		
		6	8	9	10	11	12	13	14		
		7	15	16	17	18	19	20	21		
		8	22	23	24	25	26	27	28		
Осенние каникулы (05.11 — 11.11)	Ноябрь	9	29	30	31					4 — пр. день	
		7 дней	5	6	7	8	9	10	11		
II четверть (12.11 — 30.12)	Ноябрь	10	12	13	14	15	16	17	18		
		11	19	20	21	22	23	24	25		
		12	26	27	28	29	30				
	Декабрь						1	2			
		13	3	4	5	6	7	8	9		
		14	10	11	12	13	14	15	16		
		15	17	18	19	20	21	22	23		
Зимние каникулы (31.12 — 13.01)	Декабрь	16	24	25	26	27	28	29	30		
		14 дней	31								
III четверть (14.01 — 21.03)	Январь			1	2	3	4	5	6	1,7 — пр. дни	
		7	7	8	9	10	11	12	13		
		17	14	15	16	17	18	19	20		
	Февраль	18	21	22	23	24	25	26	27		
		19	28	29	30	31					
		20					1	2	3		
		21	4	5	6	7	8	9	10		
		22	11	12	13	14	15	16	17		
		23	18	19	20	21	22	23	24	23 — пр. день	
Март	24	25	26	27	28						
						1	2	3			
	25	4	5	6	7	8	9	10	8 — пр. день		
Весенние каникулы (22.03 — 31.03)	Март	26	11	12	13	14	15	16	17		
		10 дней	18	19	20	21					
IV (01.04 — 31.05)	Апрель						22	23	24		
		27	1	2	3	4	5	6	7		
		28	8	9	10	11	12	13	14		
		29	15	16	17	18	19	20	21		
	Май	30	22	23	24	25	26	27	28		
		31	29	30							
					1	2	3	4	5		1 — пр. день
		32	6	7	8	9	10	11	12		9 — пр. день
		33	13	14	15	16	17	18	19		
		34	20	21	22	23	24	25	26		24 — последний звонок
35	27	28	29	30	31						

Примечание: дополнительные каникулы для учащихся 1-х классов — с 18 по 24 февраля.

ДОП «Территория здоровья»

Календарно-тематический план 1г/о

(4 часа в неделю, всего 144 часов)

№	Наименование темы	Даты	Всего
1.	Комплектование групп.		8
2.	Введение. Техника безопасности.		2
3.	Комплекс вводной гимнастики.		10
4.	Комплекс дыхательных упражнений.		8
5.	Комплекс упражнений общеразвивающего действия.		12
6.	Комплекс упражнений для позвоночника.		6
7.	Комплекс релакс-упражнений.		4
8.	Комплекс упражнений для пресса.		8
9.	Комплекс упражнений для ног и спины.		8
10.	Комплекс упражнений для органов зрения.		6
11.	Комплекс упражнений для органов слуха.		6
12.	Комплекс упражнений для суставов.		6
13.	Комплекс упражнений на пальчиковую гимнастику и самомассажа.		6
14.	Комплекс упражнений с мячом для фитбола.		6
15.	Комплекс упражнений оздоровительной ритмики.		6
16.	Комплекс упражнений детской йоги.		8
17.	Комплекс упражнений са-фи-dance.		6
18.	Комплекс музыкально – творческих игр.		10
19.	Комплекс танцевальных упражнений.		10
20.	Повторение.		6
21.	Итоговое занятие.		2
<b>Итого:</b>			<b>140</b>
<b>Резервные занятия (экскурсии, концерты и т.д.)</b>			<b>4</b>

ДОП «Территория здоровья»

Календарно-тематический план 1г/о

(2 часа в неделю, всего 72 часа)

№	Наименование темы	Даты	Всего
1.	Комплектование групп.		4
2.	Введение. Техника безопасности.		2
3.	Комплекс вводной гимнастики.		4
4.	Комплекс дыхательных упражнений.		4
5.	Комплекс упражнений общеразвивающего действия.		6
6.	Комплекс упражнений для позвоночника.		2
7.	Комплекс релакс-упражнений.		2
8.	Комплекс упражнений для пресса.		4
9.	Комплекс упражнений для ног и спины.		4
10.	Комплекс упражнений для органов зрения.		2
11.	Комплекс упражнений для органов слуха.		2
12.	Комплекс упражнений для суставов.		4
13.	Комплекс упражнений на пальчиковую гимнастику и самомассажа.		2
14.	Комплекс упражнений с мячом для футбола.		4
15.	Комплекс упражнений оздоровительной ритмики.		4
16.	Комплекс упражнений детской йоги.		4
17.	Комплекс упражнений са-фи-dance.		4
18.	Комплекс музыкально – творческих игр.		6
19.	Комплекс танцевальных упражнений.		4
20.	Повторение.		2
21.	Итоговое занятие.		2
<b>Итого:</b>			<b>70</b>
<b>Резервные занятия (экскурсии, концерты и</b>			<b>2</b>

ДОП «Территория здоровья»

Календарно-тематический план 2 г/о

(4 часа в неделю, всего 144 часа)

№	Наименование темы	Дата	Всего
1.	Введение. Техника безопасности.		2
2.	Комплекс вводной гимнастики (разминка).		8
3.	Комплекс дыхательных упражнений.		8
4.	Комплекс упражнений для координации движений		10
5.	Комплекс упражнений для позвоночника.		8
6.	Комплекс релакс-упражнений.		6
7.	Комплекс упражнений для пресса.		8
8.	Комплекс упражнений для ног и спины.		8
9.	Комплекс упражнений для органов зрения.		6
10.	Комплекс упражнений для органов слуха.		8
11.	Комплекс упражнений для суставов.		8
12.	Комплекс упражнений на пальчиковую гимнастику и самомассажа.		8
13.	Комплекс упражнений с мячом для фитбола.		8
14.	Комплекс упражнений детской йоги.		10
15.	Комплекс упражнений са-фи-dance.		10
16.	Комплекс музыкально – творческих игр.		10
17.	Комплекс танцевальных упражнений.		10
18.	Повторение.		6
19.	Итоговое занятие.		2
<b>Итого:</b>			<b>140</b>
<b>Резервные занятия (экскурсии, концерты и т.д.)</b>			<b>4</b>

ДОП «Территория здоровья»

Календарно - тематический план 3г/о

(4 часа в неделю, всего 144 часа)

№	Наименование темы	Дата	Всего
1.	Введение. Техника безопасности.		2
2.	Комплекс вводной гимнастики.		8
3.	Комплекс дыхательных упражнений.		8
4.	Комплекс упражнений общеразвивающего действия.		10
5.	Комплекс упражнений для позвоночника.		6
6.	Комплекс релакс-упражнений.		4
7.	Комплекс упражнений для пресса.		6
8.	Комплекс упражнений для ног и спины.		6
9.	Комплекс упражнений для органов зрения.		6
10.	Комплекс упражнений для органов слуха.		6
11.	Комплекс упражнений для суставов.		6
12.	Комплекс упражнений самомассажа и пальчиковой гимнастики.		8
13.	Комплекс упражнений с мячом для фитбола.		10
14.	Комплекс упражнений оздоровительной ритмики.		10
15.	Комплекс упражнений детской йоги.		10
16.	Комплекс упражнений са-фи-dance.		10
17.	Комплекс музыкально – творческих игр.		10
18.	Комплекс танцевальных упражнений.		10
19.	Повторение.		6
20.	Итоговое занятие.		2
<b>Итого:</b>			<b>140</b>
<b>Резервные занятия (экскурсии, концерты и т.д.)</b>			<b>4</b>

ДОП «Территория здоровья»

Календарно-тематический план 2 г/о

(2 часа в неделю, всего 72 часа)

№	Наименование темы	Дата	Всего
1.	Введение. Техника безопасности.		2
2.	Комплекс вводной гимнастики (разминка).		4
3.	Комплекс дыхательных упражнений.		4
4.	Комплекс упражнений для координации движений		6
5.	Комплекс упражнений для позвоночника.		4
6.	Комплекс релакс-упражнений.		4
7.	Комплекс упражнений для пресса.		4
8.	Комплекс упражнений для ног и спины.		4
9.	Комплекс упражнений для органов зрения.		4
10.	Комплекс упражнений для органов слуха.		4
11.	Комплекс упражнений для суставов.		4
12.	Комплекс упражнений на пальчиковую гимнастику и самомассажа.		4
13.	Комплекс упражнений с мячом для футбола.		4
14.	Комплекс упражнений детской йоги.		4
15.	Комплекс упражнений са-фи-dance.		4
16.	Комплекс музыкально – творческих игр.		4
17.	Комплекс танцевальных упражнений.		4
18.	Повторение.		2
19.	Итоговое занятие.		2
<b>Итого:</b>			<b>70</b>
<b>Резервные занятия (экскурсии, концерты и т.д.)</b>			<b>2</b>