

Приложение:  
к программе «Уроки здоровья»

Соблжа-г1алин т1едузу дешаран муниципални бюджетан дешран хьукмат  
«СОБЛЖА-Г1АЛИН К1ОШТАН БЕРИЙН КХОЛЛАРАЛИН Ц1А»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества Грозненского муниципального района»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 23.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2022 -2023 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Уроки здоровья».

Форма реализации программы –очная.  
Год обучения 1  
Номер группы -  
Возраст обучающихся 8-12 лет

Составитель:  
Садуева Аминат Вахаевна,  
педагог дополнительного образования.

п.Долинский.  
2022г.

## Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Программа «Уроки здоровья» <b>социально-гуманитарной направленности</b> разработана для детей младшего, среднего школьного возраста и направлена на решение проблем формирования интеллектуальных и творческих способностей ребенка. Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.
Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (если программа разноуровневая).	<b>Уровень программы</b> – стартовый в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ (письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).
Цель (курса или модуля программы).	Создание условий для физического, социального и психологического оздоровления детей, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди школьников заболеваний, расширение представления детей о здоровье.
Задачи (курса или модуля программы).	<p>Программа предполагает решение задач образовательного, развивающего, воспитательного и оздоровительного направления.</p> <p><b>Обучающие задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование знаний и умений о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;</li> <li>• формирование умений и навыков сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;</li> <li>• освоение новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества;</li> <li>• <b>Развивающие задачи:</b></li> <li>• создание эффективного развивающего, оздоровительного и воспитательного пространства через формирование модели игровой деятельности;</li> <li>• предоставление возможности каждому ребенку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его</li> </ul>

	<p>индивидуальных особенностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие у детей активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни;</li> <li>• <b>Воспитательные задачи:</b></li> <li>• воспитание морально-волевых качеств;</li> <li>• воспитание культуры здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.</li> <li>• воспитание ответственности за свое здоровье.</li> <li>• <b>Оздоровительные задачи:</b></li> <li>• улучшение показателей физического развития;</li> <li>• снижение пропусков занятий по заболеваемости;</li> <li>• улучшение общего самочувствия.</li> </ul>
<p>Режим занятий (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа).</p>	<p>1-й год обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв 5 минут.</p>
<p>Формы занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий).</p>	<p>Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы-15 человек. Образовательная программа предполагает, что группы могут быть разновозрастными с разноуровневой подготовленностью детей. Разный уровень подготовки позволяет разбить коллектив на пары «ученик-учитель». Для каждого занятия подбираются варианты заданий (для детей с опережающим развитием они усложняются, для отстающих дается упрощенный вариант). Это необходимо для того, чтобы интерес к творчеству не угасал и ребенок был избавлен от ненужных переживаний из-за неудач.</p>
<p>Условия организации образовательно-воспитательного процесса.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Создание современного, предметно-развивающего пространства.</li> <li>- Развитие способностей обучающихся.</li> <li>- Участие обучающихся в различных мероприятиях, конкурсах.</li> </ul>



	конференциях и т.д.
<p>Планируемые результаты и способы их оценки (<i>результаты и способы измерения обучения, форма проведения аттестации</i>).</p>	<p>Личностные, метапредметные, предметные результаты:  В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.</p> <p><b>Личностные результаты.</b>  У учеников будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• установка на безопасный, здоровый образ жизни;</li> <li>• потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;</li> </ul> <p>1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;</p> <p>2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p> <p><b>Метапредметными</b> результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <p>1) принимать и сохранять поставленную задачу;</p> <p>2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;</p> <p>3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;</p> <p>Познавательные УУД:</p>

- 1)осознавать поставленную задачу;
- 2)понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные УУД:

- 1)вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;
- 2)Задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- 3)осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка,

**Способы проверки и формы подведения итогов реализации программы:**

**Результативность** освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.
- итоговый контроль умений и навыков (выполнение контрольных упражнений, тестов, викторин).
- праздники Здоровья.

**Учебный план  
( курса (модуля) программы).**

Название модуля.	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Культура здоровья. Навыки ЗОЖ.	24	10	14	Игра-конкурс.
Я и мой организм.	30	12	18	Игра-конкурс.
Мои чувства и настроение.	20	8	12	Викторина.
Пирамида здоровья.	30	8	22	Игра-конкурс.
Школа движения.	40	14	26	Конкурс.
Итого:	144	44	100	

**1 модуль**  
**Календарный учебный график.**

Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
0.00.2022г. 0.00:00.00 0.00:00.00	00.00.2022г. 00.00:00.00 00.00:00.00	Теория.	2	Вводное занятие. Инструкция по ТБ.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Опрос. Собеседование
<b>Культура здоровья (24ч.)</b>						
		Теория. Практика	2	«Здоровье – всему голова!», «Что такое здоровье?», «Здоровый образ жизни». «Ценности ЗОЖ». «Забота о своем здоровье и здоровье окружающих».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Собеседование.
			2	«Ответственность за свое здоровье», «Влияние физических упражнения на здоровье», «Мода и здоровье», «Вредные привычки». «Правила гигиены», «Режим дня», «Утренняя гигиеническая зарядка», «Польза занятий физкультурой и спортом для здоровья».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Собеседование.
			2	Подвижные игры.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Собеседование.
			2	Подвижные игры.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
			2	Подвижные игры.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.



			2	Подвижные игры.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
			2	Упражнения для УГГ.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Собеседование.
			2	Упражнения для УГГ.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
			2	Упражнения для УГГ.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
			2	Игра «Да-нет»	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
			2	Игра «Да-нет»	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Игра-конкурс.

## 2 модуль

### Календарный учебный график.

Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>«Я и мой организм» (30ч.)</b>						
00.00.2021г. 00:00:00 00:00:00	00.00.2021г. 00:00:00 00:00:00	Комб.	2	«Глаза – зеркало здоровья. Забота о глазах», «Здоровые зубы. Уход за зубами».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Опрос.
		Комб.	2	«Слух. Уход за ушами», «Органы дыхания. Правильное дыхание». «Сердце – главный орган нашего организма».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Собеседование.
		Комб.	2	«Кожа. Забота о коже», «Зачем человеку кожа?», «Если кожа повреждена». «Уход за	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Собеседование.



				руками и ногами», «Стопы. Профилактика плоскостопия».		
		Комб.	2	Комплексы упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Физкультминутки.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Собеседование.
		Комб.	2	Комплексы упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Физкультминутки.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
		Комб.	2	Комплексы упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Физкультминутки.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
		Комб.	2	Упражнения: «Держи осанку», «Гора», «Добрые слова», «Геометрические фигуры», «Радуга».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Опрос.
		Комб.	2	Упражнения: «Держи осанку», «Гора», «Добрые слова», «Геометрические фигуры», «Радуга».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
		Комб.	2	Упражнения: «Держи осанку», «Гора», «Добрые слова», «Геометрические фигуры», «Радуга».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
		Комб.	2	Упражнения для мелкой моторики, пальчиковые игры. «Дорожка здоровья».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Собеседование.
		Комб.	2	Подвижные игры: «Космонавты», «Перемена и урок», «Котел», «Великаны, карлики».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Игра-конкурс.
		Комб.	2	Подвижные игры: «Космонавты», «Перемена и урок», «Котел», «Великаны, карлики».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Игра-конкурс.
		Комб.	2	Подвижные игры: «Космонавты», «Перемена и урок», «Котел», «Великаны, карлики».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Игра-конкурс.
		Комб.	2	Игры малой подвижности: «Внимательные глазки», «Жмурки».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Игра-конкурс.

		Комб.	2	Игры малой подвижности: «Внимательные глазки», «Жмурки».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Игра-конкурс.
--	--	-------	---	--	------------------------	---------------

**3 модуль**  
**Календарный учебный график.**

Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>«Мои чувства» (20ч.)</b>						
0.00.2021г. 0.00:00.00 0.00:00.00	00.00.2021г. 00.00:00.00 00.00:00.00	Комб.	2	«Мое настроение. Какое бывает настроение. От чего зависит настроение», «Настроение в школе.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Собеседование.
		Комб.	2	Настроение дома», «Юмор и смех», «Мой внутренний мир.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Собеседование.
		Комб.	2	Описываем и рисуем свои чувства.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Собеседование.
		Комб.	2	Упражнение «Слушаем себя», «Школа улыбок».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Игра.
		Комб.	2	Упражнение «Передай настроение».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
		Комб.	2	Упражнение «Передай настроение».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.

		Комб.	2	Упражнение «Покажи эмоцию».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Собеседование.
		Комб.	2	«Мои желания – цветик сем – цветик».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Игра-конкурс.
		Комб.	2	«Подарок на всех (рисунок)»	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
		Комб.	2	«Угадай чувство». Игры малой и средней подвижности.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Игра-конкурс. Викторина.

**4 модуль**  
**Календарный учебный график.**

Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>«Пирамида здоровья» (30ч.)</b>						
0.00.2021г. 0.00:00.00 0.00:00.00	00.00.2021г. 00.00:00.00 00.00:00.00	Комб.	2	Сказки для здоровья.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Собеседование.
		Комб.	2	Сказки для здоровья.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Опрос.
		Комб.	2	Обсуждение сказок. Рисунки.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
		Комб.	2	Обсуждение сказок. Рисунки.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
		Комб.	2	«Покажи героев сказки». «Кто я? На кого я	МБОУ «СОШ	Опрос.



				похож?».	п.Долинский»	
		Комб.	2	«Покажи героев сказки». «Кто я? На кого я похож?».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
		Комб.	2	«Покажи героев сказки». «Кто я? На кого я похож?».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
		Комб.	2	«Покажи героев сказки». «Кто я? На кого я похож?».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
		Комб.	2	«Покажи героев сказки». «Кто я? На кого я похож?».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
		Комб.	2	«Покажи героев сказки». «Кто я? На кого я похож?».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
		Комб.	2	Имитационные игры и упражнения.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Собеседование.
		Комб.	2	Имитационные игры и упражнения.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
		Комб.	2	Имитационные игры и упражнения.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
		Комб.	2	Закрепление навыка саморегуляции.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Игра-конкурс.
		Комб.	2	Праздник Здоровья.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Конкурс.

### 5 модуль

#### Календарный учебный график.

активная дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля



Школа движения. (40ч.)						
0.00.2021г. 0.00:00.00 0.00:00.00	00.00.2021г. 00.00:00.00 00.00:00.00	Комб.	2	«Жизнь требует движения».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Собеседование.
		Комб.	2	Что такое гиподинамия?», «Двигательная активность человека в течение дня».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Собеседование.
		Комб.	2	«Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Собеседование.
		Комб.	2	Комплексы упражнений для основных мышечных групп организма.  «Пластика движений», «Красивая походка». Фитбол-гимнастика.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Опрос, Викторина.
		Комб.	2	Комплексы упражнений для красивой осанки.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
		Комб.	2	Комплексы упражнений для основных мышечных групп организма. Комплексы упражнений для красивой осанки.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
		Комб.	2	Комплексы упражнений УГГ. Упражнения для развития гибкости, ловкости, силы, выносливости	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Опрос.
		Комб.	2	Комплексы упражнений УГГ. Упражнения для развития гибкости, ловкости, силы, выносливости	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
		Комб.	2	Комплексы упражнений УГГ. Упражнения для развития гибкости, ловкости, силы, выносливости.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
		Комб.	2	Комплексы упражнений УГГ. Упражнения для развития гибкости, ловкости, силы, выносливости.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.

		Комб.	2	Комплексы упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, эспандером.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Собеседование.
		Комб.	2	Комплексы упражнений на больших мячах. Упражнения на тренажерах. «Дорожка здоровья».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Игра-конкурс.
		Комб.	2	Комплексы упражнений на больших мячах. Упражнения на тренажерах. «Дорожка здоровья».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Игра-конкурс.
		Комб.	2	Комплексы упражнений на больших мячах. Упражнения на тренажерах. «Дорожка здоровья».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Игра-конкурс.
		Комб.	2	Подвижные игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Собеседование.
		Комб.	2	«Замри-отомри», «Море волнуется», «Делай, как я».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Наблюдение.
		Комб.	2	Подвижные игры: «Делай, как я». Эстафеты.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Игра-конкурс.
		Комб.	2	Подвижные игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Замри-отомри», «Море волнуется».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Игра-конкурс.
		Комб.	2	Подвижные игры: «Делай, как я». Эстафеты.	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Игра-конкурс.
		Комб.	2	Итоговое занятие. «Праздник Здоровья».	МБОУ «СОШ п.Долинский»	Конкурс.