

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №4 им. Героя Советского Союза В.Л. Савельева» городского округа Судак

«Рассмотрено и одобрено»
на заседании ШМО
Протокол № 1
« 30 » 08 2024г

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по ВР
 Вавилкина Е. В.
« 30 » 08 2024г



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа

«Будь здоров»

Направленность –

Физкультурно-спортивное

Срок реализации: 1 год

Вид программы - **авторская**

Возраст обучающихся: 9 – 10 лет

Составитель:

Котельникова Юлия Владимировна

педагог дополнительного образования

СУДАК - 2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

"Будь здоров", предполагаемый курс рассчитан на 136 часов учебного времени в течение одного года (34 учебные недели, 4 часа в неделю).

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Указ президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

Программа ориентирована на обучающихся общеобразовательных классов, направлена на дополнение базовых знаний по физкультуре.

Актуальность программы состоит в том, чтобы помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью, научить их выбирать здоровый образ жизни.

Цель программы: научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи курса:

- Обучение навыкам самостоятельной работы с различными источниками информации, планирования своей деятельности
- Расширение естественнонаучного кругозора
- Воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.

Формы организации занятий:

- Учебные занятия в классе (игровая форма)
- Экскурсии
- Выступления
- Исследовательская деятельность

Занятия включают следующие приемы учебной деятельности: рассказ учителя, самостоятельные наблюдения, экскурсии, выполнение практических заданий. На занятиях используются логические приемы: сравнение, классификация, выявление причин. Максимально должна использоваться фантазия учащихся, их творческие способности.

К концу учебного года предполагается выпуск тематических газет или проектов, куда войдут наблюдения и сообщения, сделанные учениками.

Ожидаемый результат:

Учащиеся научатся узнавать:

- полезные и вредные для здоровья поступки;
- полезные для здоровья занятия;
- привычки, укрепляющие здоровье;
- самого себя и свои возможности;
- черты характера людей;
- причины неуверенности в себе;
- интересные и безопасные способы времяпрепровождения;
- качества, достойные уважения;
- важные для дружбы качества;
- о вредном влиянии табака и алкоголя на здоровье и последствия их употребления.

Учащиеся могут научиться:

- принимать решения в опасных ситуациях;
- избегать неприятных чувств;
- неагрессивно отстаивать свои позиции;
- проявлять дружбу;
- говорить «нет» в опасных ситуациях;
- критически относиться к употреблению табака, алкоголя.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 имени Героя Советского Союза В.Л. Савельева» городского округа Судак
Республики Крым**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2024-2025 учебный год

«Будь здоров»

Руководитель – Котельникова Юлия Владимировна

СУДАК 2024

Учебно-тематический план

№	Темы	Часы
1.	Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.	1
2.	Подвижные игры.	1
3.	Забота о глазах. Глаза — главные помощники человека.	1
4.	Подвижные игры.	1
5.	Уход за ушами. Чтобы уши слышали.	1
6.	Подвижные игры.	1
7.	Уход за зубами. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.	1
8.	Подвижные игры.	1
9.	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека.	1
10.	Подвижные игры.	1
11.	Забота о коже. Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена.	1
12.	Подвижные игры.	1
13.	Как следует питаться. Питание — необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.	1
14.	Подвижные игры.	1
15.	Как сделать сон полезным. Сон - лучшее лекарство.	1
16.	Подвижные игры.	1
17.	Настроение в школе. Как настроение?	1
18.	Подвижные игры.	1
19.	Настроение после школы. Я пришел из школы.	1
20.	Подвижные игры.	1
21.	Поведение в школе. Я - ученик.	1
22.	Подвижные игры.	1
23.	Вредные привычки.	1
24.	Подвижные игры.	1
25.	Мышцы, кости и суставы. Скелет — наша опора. Осанка — стройная спина.	1
26.	Подвижные игры.	1
27.	Как закаляться. Обтирание и обливание. Если хочешь быть здоров.	1
28.	Подвижные игры.	1
29.	И снова о гигиене	1

30.	Подвижные игры.	1
31.	О пользе витаминов	1
32.	Подвижные игры.	1
33.	Как правильно вести себя на воде.	1
34.	Подвижные игры.	1
35.	Наша безопасность	1
36.	Подвижные игры.	1
37.	Народные подвижные игры.	1
38.	Подвижные игры.	1
39.	Хорошие манеры.	1
40.	Подвижные игры.	1
41.	Итоговое занятие.	1
42.	Подвижные игры.	1
43.	Почему мы боеем. Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?	1
44.	Подвижные игры.	1
45.	Кто и как предохраняет нас от болезней? Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.	1
46.	Подвижные игры.	1
47.	Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат.	1
48.	Подвижные игры.	1
49.	Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Прививки от болезней.	1
50.	Подвижные игры.	1
51.	Что нужно знать о лекарствах. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.	1
52.	Подвижные игры.	1
53.	Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Пищевые отравления.	1
54.	Подвижные игры.	1
55.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	1
56.	Подвижные игры.	1
57.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.	1
58.	Подвижные игры.	1
59.	Правила безопасного поведения на воде. Вода — наш друг.	1
60.	Подвижные игры.	1
61.	Правила обращения с огнем. Чтобы огонь не причинил вреда.	1
62.	Подвижные игры.	1
63.	Как уберечься от поражения	1

	электрическим током. Чем опасен электрический ток.	
64.	Подвижные игры.	1
65.	Травма. Первая помощь при травмах.	1
66.	Подвижные игры.	1
67.	Предосторожности при общении с животными. Что мы знаем про собак и кошек.	1
68.	Подвижные игры.	1
69.	Если укусила змея.	1
70.	Подвижные игры.	1
71.	Безопасность при любой погоде.	1
72.	Подвижные игры.	1
73.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	1
74.	Подвижные игры.	1
75.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
76.	Подвижные игры.	1
77.	Сегодняшние заботы медицины. Расту здоровым. Воспитаю себя. Я выбираю движение.	1
78.	Подвижные игры.	1
79.	Подвижные игры.	1
80.	Чего не надо бояться. Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	1
81.	Подвижные игры.	1
82.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Учимся думать. Спешу делать добро.	1
83.	Подвижные игры.	1
84.	Почему мы говорим неправду. Поможет ли нам обман? «Неправда–ложь» - в пословицах и поговорках.	1
85.	Подвижные игры.	1
86.	Почему мы не слушаем родителей? Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1
87.	Подвижные игры.	1
88.	Надо ли сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? Как воспитывать в себе сдержанность.	1
89.	Подвижные игры.	1
90.	Вредные привычки. Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек.	1
91.	Подвижные игры.	

92.	Как относиться к подаркам. Я принимаю подарки. Я дарю подарки	1
93.	Подвижные игры.	1
94.	Как следует относиться к наказаниям. Наказание.	1
95.	Подвижные игры.	1
96.	Как нужно одеваться. Одежда.	1
97.	Подвижные игры.	1
98.	Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение.	1
99.	Подвижные игры.	1
100.	Как вести себя, когда что-то болит. Боль.	1
101.	Подвижные игры.	1
102.	Как вести себя за столом. Сервировка стола. Правила поведения за столом.	1
103.	Подвижные игры.	1
104.	Правила поведения Ты идёшь в гости. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.	1
105.	Подвижные игры.	1
106.	«Нехорошие слова». Недобрые слова. Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону?	1
107.	Подвижные игры.	1
108.	Что делать, если не хочется в школу. Помоги себе сам	1
109.	Подвижные игры.	1
110.	Чем заняться после школы. Умей организовать свой досуг.	1
111.	Подвижные игры.	1
112.	Как выбрать друзей. Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.	1
113.	Подвижные игры.	1
114.	Как помочь родителям. Как доставить родителям радость?	1
115.	Подвижные игры.	1
116.	Как помочь больным и беспомощным Если кому-нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро.	1
117.	Подвижные игры.	1
118.	Повторение Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни (урок-соревнование).	1
119.	Подвижные игры.	1
120.	Наше здоровье. Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс.	1
121.	Подвижные игры.	1

122.	Как помочь сохранить здоровье. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.	1
123.	Подвижные игры.	1
124.	Что зависит от моего решения? Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.	1
125.	Подвижные игры.	1
126.	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении.	1
127.	Подвижные игры.	1
128.	Вредные привычки. Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь, НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Волевое поведение.	1
129.	Подвижные игры.	1
130.	Злой волшебник – алкоголь. Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор.	1
131.	Подвижные игры.	1
132.	Злой волшебник – наркотик. Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.	1
133.	Подвижные игры.	1
134.	Мы – одна семья. Мальчишки и девчонки. Моя семья.	1
Итого 134 часа.		