***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

***«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»***

***имени Героя Советского Союза Александра Назарова***

***г. Каспийска, Республики Дагестан***

***г. Каспийск, ул. Назарова, д.3*** [***school2kaspiyskrd@mail.ru***](mailto:school2kaspiyskrd@mail.ru) ***тел. 5-18-77***

******

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Рассмотрена и одобрена***  ***на заседании методического объединения***  ***Руководитель ШМО***  ***Мамешева Р.К.***  ***28 августа 2022 г.*** | ***Согласована с***  ***заместителем***  ***директора по УВР***  ***Магомедова З.Р.***  ***30 августа 2022 г.*** | ***Утверждена***  ***руководителем образовательного***  ***учреждения***  ***Казанбиев А.Р.***  ***3 сентября 2022 г.*** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ»**

Магомедовой Малики Батырмурзаевны

2023-2024 учебный год

**Пояснительная записка**

За основу рабочей программы внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» (спортивно-оздоровительное направление ) взята программа О.С. Гладышевой, зав. кафедрой здоровьесбережения в образовании ГОУ ДПО НИРО;

И.Ю. Абросимовой, ст. преподавателя кафедры здоровьесбережения в образовании ГОУ ДПО НИРО.

**Актуальность и педагогическая целесообразность даннойпрограммы** внеурочной деятельности обусловлены состоянием здоровья школьников и теми масштабными задачами в решении этой проблемы, которые ставятся в ежегодных посланиях Президента, различных правительственных программах по модернизации процесса образования, президентской инициативе «Наша новая школа», в Концепции новых федеральных образовательных стандартов.

В основу предлагаемой программы положена разработанная авторами и широко апробированная на территории Нижегородской области и других территориальных образований РФ программа «Уроки здоровья и ОБЖ (1-4)». Положенный в основу этой программы аксиолого-компетентностный подход и вариативность форм её использования в школьной практике полностью отвечают требованиям нового ФГОС для начальной школы, а деятельностная парадигма, на которой построена содержательная основа программы, - основной концепции ФГОС общего образования.

**Цель программы:** формирование у младших школьников понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии с миром внешним – природной и социальной средой – через получение практических навыков такого взаимодействия.

**Решаемые задачи:** всестороннее гармоническое развитие личности учащихся, формирование физически здорового человека, формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья

Программа «Разговор о здоровье» направлена на достижение **общих целей** воспитания младших школьников – формирование в процессе внеурочной деятельности мировоззренческо-ценностных ориентиров на здоровье, здоровый образ жизни и устойчивые модели поведения в природной и социальной среде. Этому способствуют интегрированность содержания программы, его преемственность с основными учебными дисциплинами начальной школы, а также использование при проведении занятий деятельностного подхода, что и позволяет осуществлять новую образовательную парадигму, способствующую накоплению у учащихся «эмпирического опыта» в вопросах здоровья и здорового и безопасного образа жизни, который будет востребован ими в дальнейшей жизни и относится к категории общей культуры здоровья.

Программа предполагает организацию занятий на основе диалогового общения учителя и ученика, чему способствуют современные педагогические технологии. В разработанных методических рекомендациях предложено широкое использование игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинга, «мозгового штурма», различных видов совместной работы, что позволяет каждому ученику приобретать собственный положительный конструктивный опыт в решении «модельных» ситуаций и проблем, который в дальнейшем будет полезен ему в реальной жизни. В ходе такой подготовки стремление к здоровью у ребёнка становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду «запретов».

В программе внеурочной деятельности по культуре здоровья ведущими являются ценностно-развивающие цели, средствами достижения воспитательного и развивающего эффекта которых выступают конкретные знания. Цели внеурочной деятельности этого направления сформированы через конечный результат, выражающийся в деятельности учащихся.

При этом оценка результатов реализации программы в отношении младших школьников не должна носить традиционного характера, поскольку главным её результатом её являются практические навыки детей, их умение принимать решения в пользу своего здоровья и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни. Для оценивания можно практиковать проигрывание модельных ситуаций, групповые работы по решению проблемных ситуаций и т. п. Образцы таких диагностических приёмов предложены в соответствующих методических рекомендациях.

Кроме приобретения младшими школьниками важных  социальных практических навыков, наиболее важным результатом программы можно считать изменение взглядов и представлений обучающихся о своём здоровье и способах его сохранения и преумножения, то есть формирование определённых ценностно-мировоззренческих установок на здоровье и здоровый образ жизни. Эти результаты возможно оценивать посредством различных вариантов анкетирования, которые также приводятся в методических рекомендациях.

Очень важным представляется, чтобы сам ученик видел своё развитие и свои достижения в вопросах здоровья. Поэтому желательно, чтобы он с самого начала работы по данной программе вёл собственный «дневник здоровья», в котором фиксировал свои впечатления и самочувствие, выполнял задания, заполнял анкеты, строил результативные графики и диаграммы.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Универсальными компетенциями**учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами**освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия  требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Четвертый год обучения**

***Познай себя.*(5ч.)**Твои жизненные ценности. Ты и твое здоровье. От чего зависит твое здоровье. Что дается тебе от рожде­ния. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.

***Правила общения.*(5ч.)**Почему важно общаться с другими людь­ми. ( )(11цсш1(' и здоровье. Основные правила общения с ровесни­ками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Зна­комые и незнакомые люди, правила общения. Нужно ли соблю­дать осторожность при общении и в каких ситуациях.

***Общение и конфликты*(8ч.)**Что такое конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. Кто может стать участни­ком конфликта. Как найти пути решения конфликтной ситуации. Посредничество. Как научиться прощать. Можешь ли ты усту­пить, пойти на компромисс. Конфликты и здоровье.

***Здоровье и эмоции.*(4ч.)**Твои чувства, эмоции и здоровье. По­ложительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями. Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты.

***Школа и здоровье.*(7ч.)**Зачем человеку нужна школа. Как на­учиться учиться. Причины успехов и неудач на уроках. Как нуж­но слушать на уроке. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника. Как гото­вить свой ответ на уроке. Составление планов и опорных конс­пектов.

***Знаешь, как быть здоровым – действуй!* (5ч.)**Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, в общении, в жиз­ни. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья — своего, близких, других людей. Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе.

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Сроки проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **1** | Познай себя . Твои жизненные ценности. | **1** |  |  |
| **2** | Познай себя . Ты и твое здоровье. | **1** |  |  |
| **3** | Познай себя . От чего зависит твое здоровье. | **1** |  |  |
| **4** | Познай себя. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья. | **1** |  |  |
| **5** | 5. Познай себя. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья. | **1** |  |  |
| **6** | Правила общения. Почему важно общаться с другими людьми. | **1** |  |  |
| **7** | Правила общения. Общение и здоровье. | **1** |  |  |
| **8** | Правила общения. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. | **1** |  |  |
| **9** | Правила общения. Знакомые и незнакомые люди, правила общения. | **1** |  |  |
| **10** | Правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях. | **1** |  |  |
| **11** | Общения и конфликты. Что такое конфликты. | **1** |  |  |
| **12** | Общения и конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. | **1** |  |  |
| **13** | Общения и конфликты. Кто может стать участником конфликта. | **1** |  |  |
| **14** | Общения и конфликты. Как найти пути решения конфликтной ситуации. | **1** |  |  |
| **15** | Общения и конфликты. Посредничество | **1** |  |  |
| **16** | Общения и конфликты. Как научиться прощать. | **1** |  |  |
| **17** | Общения и конфликты. Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс. | **1** |  |  |
| **18** | Общения и конфликты. Конфликты и здоровье. | **1** |  |  |
| **19** | Здоровье и эмоции . Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. | **1** |  |  |
| **20** | Здоровье и эмоции. Оптимизм и пессимизм. | **1** |  |  |
| **21** | Здоровье и эмоции. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями | **1** |  |  |
| **22** | Здоровье и эмоции. Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты. | **1** |  |  |
| **23** | Школа и здоровье. Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться. | **1** |  |  |
| **24** | Школа и здоровье. Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться. | **1** |  |  |
| **25** | Школа и здоровье. Внимание и память. | **1** |  |  |
| **26** | Школа и здоровье. Правила познания и школьные предметы. | **1** |  |  |
| **27** | Школа и здоровье. Как работать с текстом учебника | **1** |  |  |
| **28** | Школа и здоровье. Как готовить свой ответна уроке. | **1** |  |  |
| **29** | Школа и здоровье. Составление планов и опорных конспектов. | **1** |  |  |
| **30** | Знаешь, как быть здоровым, - действуй! Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, в общении. | **1** |  |  |
| **31** | Знаешь, как быть здоровым, - действуй! Как сделать здоровье главной ценностью в жизни. | **1** |  |  |
| **32** | Знаешь, как быть здоровым, - действуй! Как принимать решения и делать выбор в пользу своего здоровья | **1** |  |  |
| **33** | Знаешь, как быть здоровым, - действуй! Как принимать решения и делать выбор в пользу здоровья своих близких и других людей. | **1** |  |  |
| **34** | Знаешь, как быть здоровым, - действуй!. Что конкретное ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем вместе. | **1** |  |  |

**Литература**

1. Гладышева, О. С. Уроки здоровья и основы безопасности жизни: программа интегрированного курса для внеурочной деятельности (начальная школа) / О. С. Гладышева ; министерство образования Нижегор. обл.; ГОУ ДПО НИРО. — Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2010. — 19 с.

2. Гладышева, О. С. Уроки здоровья и ОБЖ. 1-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2000. — 69 с.

3. Гладышева, О. С. Уроки здоровья и ОБЖ. 2-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2002. — 72 с.

4. Гладышева, О. С. Уроки здоровья и ОБЖ. 3-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГЦ, 2003. — 95 с.

5. Гладышева, О. С. Уроки здоровья и ОБЖ. 4-й год обучения : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова, О. А. Лобанова, С. В. Чеблукова. — Н. Новгород: НГЦ, 2007. — 110 с.

6. Абросимова, И. Ю. Формирование ценностных ориентации на здоровый образ жизни у младших школьников : методические рекомендации / И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород: НГПУ 2009. — 32 с.