

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сосновская средняя общеобразовательная школа №2**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
протокол №1
от «29» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор школы:
_____ Л.В. Платицына
приказ №369
от «31» августа 2022 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся: 8 класс

Срок реализации: 1 год

**Составитель: Шитикова С.Е.,
учитель биологии**

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» спортивно-оздоровительного направления.

Содержание программы направлено на комплексное и последовательное развитие у обучающихся 8 классов умений и навыков здорового образа жизни. Последовательность изложения материала подобрано таким образом, чтобы дети могли, опираясь на знания, полученные в начальных классах, постепенно осваивать более сложные, темы, обсуждать актуальные для подростков проблемы, приобретать практические навыки ухода за своим здоровьем.

Актуальность программы «Азбука здоровья» заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Новизна программы в том, что данная программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, помогает интенсификации учебного процесса.

Цель курса: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи курса:

1. формировать представления о:
 - факторах, оказывающих влияние на здоровье;
 - правильном (здоровом) питании и его режиме;
 - полезных продуктах;
 - рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
 - двигательной активности;
 - причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
 - основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
 - влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.
2. обучать:
 - осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
 - правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
 - элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
 - упражнениям сохранения зрения, дыхательной гимнастике;
 - правилам оказания первой помощи при несчастных случаях

Место программы

Программа рассчитана на 1 год. На программу отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию, самообучению на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования;
- знание основ здорового образа жизни и здоровые берегающих технологий;
- формирование ценностного отношения к собственному психологическому здоровью и толерантного отношения к окружающим;
- формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение собственного организма;
- формирование способности к конструктивному повседневному и деловому общению; овладение приемами саморегуляции в стрессовых ситуациях, развитие умения творчески

преодолевать конфликты;

- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, педагогами;
- формирование универсальных учебных действий; развитие творческого мышления учащихся.

Метапредметные:

- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, проводить эксперименты, описывать и анализировать полученные данные, делать выводы из исследования;
- умение соотносить свои действия с планируемыми, осуществлять самоконтроль, коррекцию своих действий в соответствии с изменившейся ситуацией;
- умение организовывать совместную деятельность в рамках учебного сотрудничества, работать индивидуально и в группе; умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- развитие навыков прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса;
- формирование умений работать с различными источниками информации: печатными изданиями, научно-популярной литературой, справочниками, Internet, ЭОР; формирование ИКТ-компетенции;
- развитие умения анализа статистических данных, их обработки, составления диаграмм, таблиц, схем;
- формирование навыков адекватного использования речевых средств в ходе ведения дискуссии, аргументированного отстаивания своей точки зрения; развитие коммуникативных качеств личности школьников, навыков совместной деятельности в коллективе.

Предполагаемые результаты освоения программы

Учащиеся смогут узнать:

- компоненты здорового образа жизни;
- особенности строения и функционирования нервной системы человека;
- особенности высшей нервной деятельности человека;
- типы высшей нервной деятельности и темпераменты;
- особенности мыслительных процессов, восприятия, памяти;
- основные нормы социального поведения в обществе;
- особенности поведения в группе, стили общения;
- о конфликтах и путях их разрешения;
- об отношениях между людьми разного пола;
- социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе;
- основные правила подготовки к экзаменам;
- о психическом здоровье личности и профилактике нервных расстройств;
- меры по укреплению и сохранению здоровья.

Учащиеся смогут научиться:

- ставить перед собой цели сохранения, формирования и укрепления здоровья;
- выражать свою точку зрения с позиции формирования и сохранения физического, психологического и духовно-нравственного здоровья;
- моделировать условия, комфортные для общения человека;
- использовать факторы окружающей среды для сохранения и укрепления психического здоровья;
- осуществлять исследовательскую деятельность, фиксировать результаты исследования в виде исследовательских проектов;
- осуществлять простейшие психологические исследования с целью самопознания;
- различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти;

- применять навыки межличностной коммуникации;
- противостоять физическим и эмоциональным перегрузкам;
- устанавливать контакты с ровесниками при организации совместной деятельности.

Содержание программы «Занимательная биология»

Введение – 1 час.

Кирпичики жизни. – 3 часа.

Актуализация знаний о клетке как основе живых систем; выделение существенных признаков живых объектов на примере процессов, происходящих в клетке; различение на рисунках, таблицах, микропрепаратах частей и органоидов нервной клетки, различных тканей. Усвоение системы научных знаний о строении и функционировании нервной системы человека, головного мозга как основы высшей нервной деятельности

Я мыслю - значит я существую. – 15 часов

Объяснение роли знаний механизмов мыслительные процессов в практической деятельности, жизни в социуме, для осуществления учебной деятельности. Знакомство с понятием «восприятие» (перцепция), важностью этого процесса для ориентации человека в окружающем мире, представление о механизме восприятия, сенсорной адаптации, законах организации восприятия, видах восприятия, иллюзиях восприятия. Приобретение навыков проведения простейших исследований в ходе выполнения практических работ. Формирование первоначальных систематизированных представлений о памяти, её видах, возможностях, механизмах запоминания, о забывании как психическом процессе. Освоение приёмов организации запоминания, эффективной подготовки и итоговой аттестации. Знание основных правил общения и поведения во время тренингов.

Я и другие. – 6 часов.

Овладение знаниями о ВНД и методиками определения типов темперамента, коммуникативных качеств, устойчивости к стрессу, приобретение знаний о физиологии эмоций, их влиянии на психическое и физическое здоровье человека. Приобретение знаний о способностях и одарённости человека, о типах темперамента, характере, психологической совместимости, психологических различиях полов, изменении темперамента. Знакомство с возрастными этапами жизни человека и особенностями самооценки на каждом этапе, с составляющими понятия «Я». Овладение приёмами коммуникации; развитие у школьников конструктивных способов взаимодействия в социуме

Человек среди людей. – 7 часов.

Теоретические знания о значении общения, эффекте присутствия, видах, стилях общения, коммуникативных стратегиях, правилах, этикете общения в ходе практических занятий и тренингов. Знания о барьерах в общении, препятствиях, мешающих нормальным взаимоотношениям, и их влиянии на здоровье человека. Приобретение знаний об управлении своими эмоциями и чувствами, о способах и приёмах конструктивного выражения негативных чувств, правилах эмпатического слушания, приёмах расположения к себе, умений конструктивного разрешения конфликтов. Развитие навыков уверенного отказа, овладение приёмами противостояния давлению.

Самопознание и личностный рост. – 2 часа.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Практические работы	Лабораторные работы
1.	Введение	1		
2.	Кирпичики жизни	3		2
3.	Я мыслю - значит я существую	15	7	
4.	Я и другие	6		
5.	Человек среди людей	7	2	

6.	Самопознание и личностный рост	2		
	Итого:	34	9	2

Календарно-тематическое планирование

№	№	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия
Введение (1ч.)				
1	1			История развития науки анатомии как части биологии, методы изучения. Правила поведения в кабинете биологии. Лекция
Кирпичики жизни (3 часа)				
2	1			Основа основ - клетка. Особенности строения тканей тела человека. Л/р
3	2			Строение нейрона, виды нейронов. Нервная ткань и её особенности. Л/р
4	3			Нервная система человека. Головной мозг Кора больших полушарий - основа ВИД. Лекция
Я мыслю - значит я существую (15 часов)				
5	1			Особенности высшей нервной деятельности человека, её материальная основа. Лекция
6	2			Восприятие (перцепция), важность этого процесса для ориентации человека в окружающем мире и трудовой деятельности. Коллективная работа
7	3			Законы организации восприятия. Лекция
8	4			Внимание. Свойства внимания. П/р
9	5			Управление вниманием. П/р
10	6			Память, её виды, возможности, механизмы запоминания, забывание. Лекция
11	7			Ведущий тип памяти, запоминание, оперативная память. П/р
12	8			Ведущий тип памяти, запоминание, оперативная память. П/р
13	9			Ведущий тип памяти, запоминание, оперативная память. П/р
14	10			Правила запоминания. Как готовиться к экзаменам. Коллективная работа
15	11			Воображение, виды и значение. Продуктивное и репродуктивное воображение. Лекция
16	12			Обязанности воображения, развитие воображения, эскапизм и профилактика компьютерной зависимости. П/р
17	13			Мышление и его виды. Стили мышления. Решение задач и комплексных проблем. Лекция
18	14			Мышление и его виды. Стили мышления. Решение задач и комплексных проблем. Лекция
19	15			Рефлексия и её значение. П/р
Я и другие (6 часов)				
20	1			Эмоции и чувства. Основные эмоции. Лекция
21	2			Истоки настроения и эмоции. Мотивация. Игра
22	3			Темперамент и характер. Типы темперамента. Психологические отличия полов. Сообщение
23	4			Многогранность характера. Игра

24	5			Темперамент и характер, значение учёта темперамента при организации сотрудничества. Психологическая совместимость. Лекция
25	6			Темперамент и характер, значение учёта темперамента при организации сотрудничества. Психологическая совместимость. Тест
Человек среди людей (7 часов)				
26	1			Мир отношений. Лекция
27	2			Виды и стили общения. Коллективная работа
28	3			Грамматика отношений. Коммуникативные стратегии. Лекция
29	4			Правила общения. Социальная дистанция. П/р
30	5			Стратегия конфликта. Поведение в конфликтной ситуации. П/р
31	6			Социально-психологический тренинг эффективного общения
32	7			Социально-психологический тренинг эффективного общения
Самопознание и личностный рост (2ч)				
33	1			Личностное самосовершенствование человека. Лекция
34	2			Обобщающее занятие

Учебно-методическое обеспечение

1. Классная доска.
2. Компьютер.

**Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья»
8 класс
34 часа (1 час в неделю)**

№	№	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Примечание
Введение (1ч.)					
1	1			История развития науки анатомии как части биологии, методы изучения. Правила поведения в кабинете биологии. Лекция.	
Кирпичики жизни (3 часа)					
2	1			Основа основ - клетка. Особенности строения тканей тела человека. Л/р.	
3	2			Строение нейрона, виды нейронов. Нервная ткань и её особенности. Л/р.	
4	3			Нервная система человека. Головной мозг. Кора больших полушарий - основа ВИД. Лекция.	
Я мыслю - значит я существую (15 часов)					
5	1			Особенности высшей нервной деятельности человека, её материальная основа. Лекция.	
6	2			Восприятие (перцепция), важность этого процесса для ориентации человека в окружающем мире и трудовой деятельности. Коллективная работа.	
7	3			Законы организации восприятия. Лекция.	
8	4			Внимание. Свойства внимания. П/р.	
9	5			Управление вниманием. П/р.	
10	6			Память, её виды, возможности, механизмы запоминания, забывание. Лекция.	
11	7			Ведущий тип памяти, запоминание, оперативная память. П/р.	
12	8			Ведущий тип памяти, запоминание, оперативная память. П/р.	
13	9			Ведущий тип памяти, запоминание, оперативная память. П/р.	
14	10			Правила запоминания. Как готовиться к экзаменам. Коллективная работа.	
15	11			Воображение, виды и значение. Продуктивное и репродуктивное воображение. Лекция.	
16	12			Обязанности воображения, развитие воображения, эскапизм и профилактика компьютерной зависимости. П/р.	
17	13			Мышление и его виды. Стили мышления. Решение задач и комплексных проблем. Лекция.	
18	14			Мышление и его виды. Стили мышления. Решение задач и комплексных проблем. Лекция.	
19	15			Рефлексия и её значение. П/р.	
Я и другие (6 часов)					
20	1			Эмоции и чувства. Основные эмоции. Лекция.	
21	2			Истоки настроения и эмоции. Мотивация. Игра.	
22	3			Темперамент и характер. Типы темперамента.	

				Психологические отличия полов. Сообщение.	
23	4			Многогранность характера. Игра.	
24	5			Темперамент и характер, значение учёта темперамента при организации сотрудничества. Психологическая совместимость. Лекция.	
25	6			Темперамент и характер, значение учёта темперамента при организации сотрудничества. Психологическая совместимость. Тест.	
Человек среди людей (7 часов)					
26	1			Мир отношений. Лекция.	
27	2			Виды и стили общения. Коллективная работа.	
28	3			Грамматика отношений. Коммуникативные стратегии. Лекция.	
29	4			Правила общения. Социальная дистанция. П/р.	
30	5			Стратегия конфликта. Поведение в конфликтной ситуации. П/р.	
31	6			Социально - психологический тренинг эффективного общения.	
32	7			Социально - психологический тренинг эффективного общения.	
Самопознание и личностный рост (2ч)					
33	1			Личностное самосовершенствование человека. Лекция.	
34	2			Обобщающее занятие.	