

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

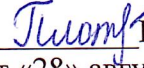
**Министерство образования и науки Республики Хакасия**

**Управление образования Администрации Орджоникидзевского муниципального района**

**МБОУ "Кобяковская ООШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО  
естественно-научного  
цикла

 Н.Н.Плотникова  
от «28» августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР

 Н.В.Татарчукова  
от «29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ "Кобяковская  
ООШ"



 А.Г.Кокова  
Приказ № 43 от «29» августа  
2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности «Основы здоровья»**

для обучающихся 5-7 классов

д. Кобяково, 2025

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

### **Личностные результаты (личностные УУД):**

- знание основных принципов и правил отношения к живой природе;
- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и другое), эстетического отношения к живым объектам;
- оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей.
- объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
- самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения;
- оценивать свои действия, предвосхищать их результаты, аргументировано отстаивать свою точку зрения;
- уважительное отношение к товарищам;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- осознание себя жителем планеты Земля, чувство ответственности за сохранение её природы;
- осознание себя членом общества и государства; чувство любви к своей стране, выражающееся в интересе к её природе, сопричастности к её истории и культуре, в желании участвовать в делах и событиях современной российской жизни;
- установка на безопасный здоровый образ жизни, умение оказывать доврачебную помощь себе и окружающим; умение ориентироваться в мире профессий и мотивация к творческому труду.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;

- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- учиться планировать деятельность;
- высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки.
- работая по предложенному плану, использовать необходимые средства (простейшие приборы и инструменты);
- определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем;
- целеполагание, как постановка задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий;
- составлять план решения проблемы (задачи) совместно с учителем;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

### **Познавательные УУД:**

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в справочной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;
- ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг;
- делать предварительный отбор источников информации для решения учебной задачи;
- перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы.

### **Коммуникативные УУД:**

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.

### **Предметные результаты:**

#### **В познавательной (интеллектуальной) сфере:**

- изучение основных процессов (обмен веществ и превращение энергии, питание, дыхание, выделение, транспорт веществ, рост, развитие, размножение), протекающих в растениях;
- взаимосвязь физиологических процессов растений и явлений, происходящих в природе с растениями;
- сравнение биологических объектов и процессов, умение делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
- овладение методами биологической науки: наблюдение и описание биологических процессов; постановка биологических экспериментов и объяснение их результатов.

#### **В ценностно-ориентационной сфере:**

- умение применять знания о физиологических процессах при описании явления, происходящего с растениями;
- умение применять знания о физиологических процессах в практической деятельности (управление ростом растения, использование фитонцидных растений, создание условий для роста растений на приусадебном участке).

### **Содержание изучаемого курса программы внеурочной деятельности**

**Вводное занятие. Инструктаж по правилам техники безопасности (1 ч) Осенние явления в природе (1 ч)**

Осенняя окраска листьев деревьев и кустарников.

*Экскурсия в природу.* Проведение фенологических наблюдений.

**Сбор природного материала для изготовления наглядных пособий (1 ч).**

*Практическая работа.* Сбор различных плодов и семян (боб, орешек, коробочка,

стручок, семянка, зерновка и др.) для изготовления наглядных пособий.

**Изготовление наглядных пособий (1 ч)**

*Практическая работа.* Изготовление наглядных пособий: коллекций плодов и семян.

**Сбор природного материала для изготовления поделок (1 ч).**

*Практическая работа.* Сбор семян и плодов дикорастущих трав, деревьев, кустарников (шишек, желудей, хвои, и другого природного материала) для изготовления поделок.

**Изготовление поделок (2ч).**

*Практическая работа.* Сбор материала для изготовления поделок из природного материала.

*Практическая работа.* Изготовление поделок из природного материала

**Зеленые спутники человека (5 ч).**

1. Викторина «Путешествие с комнатными растениями»
2. Виды ухода за комнатными растениями и сроки его проведения в связи с биологическими особенностями растений и временем года. Значение перевалки и пересадки для роста и развития растений. Сроки и техника проведения этой работы.
3. Питание комнатных растений. Питательные вещества, необходимые для правильного развития комнатных растений.
4. Виды удобрений, их характеристика. Подкормка как добавочное питание. Сроки, правила и количество подкормок в течение вегетационного периода.
5. Значение комнатных растений в жизни человека. Комнатные растения и чистота воздуха в помещении.

**Часы занимательной биологии (6 ч).**

1. Живые барометры. Растения – приборы и индикаторы
2. Растения – гиганты и карлики
3. «Зелёный космонавт». «Растения – кроты»
4. Корень жизни. Растения – лекари
5. Флора Хакасии. Охраняемые растения Республики Хакасия
6. Синьор помидор. Спутник Солнца

**Зимующие птицы (2ч).**

1. Причины (изменения) сезонного поведения птиц. Зимующие птицы.
2. Сроки пролета зимующих (пролетных) птиц: снегирей, чижей, чечеток, свиристелей.

## Организация зимней подкормки птиц (1ч).

1. *Практическая работа.* Изготовление кормушек и их развеска. Наблюдение за кормящимися птицами. Их определение.

## Наблюдение за жизнью растений зимой (1ч).

Приспособления растений к перенесению низких температур и неблагоприятных условий в зимнее время. *Экскурсия в природу.* Проведение фенологических наблюдений.

Жизнь животных зимой. Приспособления животных к перенесению низких температур и неблагоприятных условий в зимнее время. Учеты животных по белой тропе.

## Экологические праздники (4 ч).

1. КВН «В мире животных»
2. Конкурс рисунков о природе
3. День птиц: устный журнал «В мире птиц»
4. День Земли: инсценировка «На лесной поляне»

## По страницам Красной книги. Животные (2ч).

1. Роль животных в природе и жизни человека. Редкие и охраняемые виды животных. Законы об охране животных.

2. *Практическая работа.* Выпуск газеты «Красная книга»

**По страницам Красной книги. Растения (2ч).** 1. Роль растений в природе и жизни человека. Редкие и охраняемые виды растений. Законы об охране растений.

2. *Практическая работа.* Выпуск газеты «Берегите первоцветы!».

## День экологических действий ( 1ч).

1-2. *Практическая работа.* Уход за цветниками

## Зеленая аптека (1 ч).

Роль лекарственных растений в жизни человека. Лекарственные растения местной флоры, их биологические особенности. Охрана лекарственных растений.

### Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п | Тема занятий   | Характеристика деятельности учащихся  | Дата  |       |
|----------|--|---|-------|-------|
|          |  |   | план  | факт  |
| 1        | Вводное занятие. Инструктаж по правилам техники безопасности | Знакомство. План работы на год. Правила поведения .                               | 02.09 | 02.09 |
| 2        | Осенние явления в природе                                    | Осенняя окраска листьев деревьев и кустарников.<br>Экскурсия по территории школы. | 09.09 | 09.09 |

|    |   |   |       |       |
|----|---|---|-------|-------|
|    |   | Проведение фенологических наблюдений.   |       |       |
| 3  | Сбор природного материала для изготовления наглядных пособий  | Практическая работа. Сбор различных плодов и семян (боб, орешек, коробочка, стручок, семянка, зерновка и др.) для изготовления наглядных пособий.   | 16.09 | 16.09 |
| 4  | Изготовление наглядных пособий  | Практическая работа<br>Сбор материала для изготовления поделок из природного материала.   | 23.09 | 23.09 |
| 5  | Сбор природного материала для изготовления поделок (шишек, желудей, хвои, и другого природного материала) для изготовления поделок. | Практическая работа. Сбор семян и плодов дикорастущих трав, деревьев, кустарников   | 30.09 | 30.09 |
| 6  | Изготовление наглядных поделок  | Практическая работа.<br>Изготовление поделок из природного материала  | 07.10 | 07.10 |
| 7  | Викторина «Путешествие с комнатными растениями»   | Экологическая игра-путешествие  | 14.10 | 14.10 |
| 8  | Уход за комнатными растениями.  | Виды ухода за комнатными растениями и сроки его проведения в связи с биологическими особенностями растений и временем года. Значение перевалки и пересадки для роста и развития растений. Сроки и техника проведения этой работы. | 21.10 | 21.10 |
| 9  | Питание, дыхание и фотосинтез как основные процессы жизнедеятельности организма.  | Питание комнатных растений. Питательные вещества, необходимые для правильного развития комнатных растений.  | 28.10 | 28.10 |
| 10 | Удобрения. Правила использования.   | Виды удобрений, их характеристика. Подкормка как добавочное питание. Сроки, правила и количество подкормок в течение вегетационного периода.  | 11.11 | 11.11 |
| 11 | Значение комнатных растений в жизни человека.   | Значение комнатных растений в жизни человека. Комнатные растения и чистота воздуха в помещении.   | 18.11 | 18.11 |
| 12 | Живые барометры. Растения – приборы и индикаторы  | Изучение физиологических показателей растений и их взаимосвязи с окружающей средой  | 25.11 | 25.11 |
| 13 | Растения – гиганты и карлики  | Урок-конференция, посвященная характеристике удивительных и уникальных растений планеты.  | 02.12 | 02.12 |
| 14 | «Зелёный космонавт». «Растения – кроты»   | Урок-конференция, посвященная характеристике удивительных и уникальных растений планеты.  | 09.12 | 09.12 |
| 15 | Корень жизни. Растения – лекари   | Изучение корней, их видоизменений и использований их в медицине.  | 16.12 | 16.12 |
| 16 | Флора родного края. Охраняемые растения Республики Ха-  | Изучение флоры родного края. Охраняемые растения Республики Хака-   | 23.12 | 23.12 |

|    |  |  |       |       |
|----|--|--|-------|-------|
|    | касия  | сия.   |       |       |
| 17 | Растения – спутники Солнца   | Изучение физиологических циклов жизни растений. Изучение суточных явлений.   | 30.12 | 30.12 |
| 18 | Причины сезонного поведения птиц. Зимующие птицы.  | Сезонное поведение птиц.   | 13.01 | 13.01 |
| 19 | Сроки пролета зимующих птиц: снегирей, чижей, чечеток, свиристелей.  | Изучение сезонного поведения птиц  | 20.01 | 20.01 |
| 20 | Организация зимней подкормки птиц  | Практическая работа<br>Изготовление кормушек и их развеска. Наблюдение за кормящимися птицами. Их определение.                                       | 27.01 | 27.01 |
| 21 | Наблюдение за жизнью растений зимой. Приспособления растений к перенесению низких температур и неблагоприятных условий в зимнее время. | Экскурсия по школьной территории. Проведение фенологических наблюдений.  | 03.02 | 03.02 |
| 22 | Наблюдение за жизнью животных зимой. Жизнь животных зимой.   | Изучение механизмов приспособления животных к перенесению низких температур и неблагоприятных условий в зимнее время. Учеты животных по белой тропе. | 10.02 | 10.02 |
| 23 | КВН «В мире животных»  | Экологический праздник, посвященный обобщению и закреплению знаний о животных.   | 17.02 | 17.02 |
| 24 | Конкурс рисунков о природе   | Экологический конкурс рисунков, посвященный защите природы.  | 24.02 | 24.02 |
| 25 | День птиц: устный журнал «В мире птиц»   | Экологическая конференция, посвященная защите птиц   | 03.03 | 03.03 |
| 26 | День Земли: инсценировка «На лесной поляне»  | Экологическая игра по тематике природоохранных мероприятий.  | 10.03 | 10.03 |
| 27 | По страницам Красной книги. Животные.  | Роль животных в природе и жизни человека.  | 17.03 | 17.03 |
| 28 | Редкие и охраняемые виды животных. Законы об охране животных.  | Практическая работа. Выпуск газеты «Красная книга»   | 24.03 | 24.03 |
| 29 | По страницам Красной книги. Растения. Роль растений в природе и жизни человека.  | Красная и Черная книги. Роль растений в природе и жизни человека.  | 07.04 | 07.04 |
| 30 | Редкие и охраняемые виды растений. Законы об охране растений.  | Практическая работа. Выпуск газеты «Берегите первоцветы!».   | 14.04 | 14.04 |
| 31 | День экологических действий.   | Практическая работа. Уход за цветниками  | 21.04 | 21.04 |
| 32 | Зеленая аптека. Лекарственные растения.  | Роль лекарственных растений в жизни человека. Лекарственные растения местной флоры, их биологические особенности.                                    | 28.04 | 28.04 |
| 33 | Охрана лекарственных растений.   | Значение охраны лекарственных растений   | 05.05 | 05.05 |



