

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

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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

Н.В.Татарчукова 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, выражющееся 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 сотрудничества 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**

№ п/п	Тема занятий	Характеристика деятельности уча- щихся	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. 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 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. 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 Хакасия	Изучение флоры родного края. Охраняемые растения Республики Хакасия	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, сиристелей.	Изучение сезонного поведения птиц	20.01	20.01
20	Организация зимней подкормки птиц	Практическая работа 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

