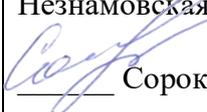


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная Незнамовская школа»**

РАССМОТРЕНА на заседании МО учителей основной школы от «24» июня 2023г. № 1	СОГЛАСОВАНА заместитель директора МБОУ «Основная общеобразовательная Незнамовская школа»  Сорокун Л.М.	РАССМОТРЕНА на заседании педагогического совета протокол от «24» июня 2023 № 1	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Основная общеобразовательная Незнамовская школа»  Т.Э. Колесникова
---	---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

с использованием оборудования центра «Точка Роста»

Название	<u>«Практическая биология»</u>
Направление	<u>физкультурно – спортивное и оздоровительное</u>
Уровень	<u>основное общее образование</u>
Возраст	<u>11-15 лет</u>
Срок реализации	<u>4 года</u>
Составитель	<u>Рощина Светлана Ивановна</u>

с. Незнамово
2023

Содержание

- 1) Пояснительная записка
- 2) Результаты освоения курса внеурочной деятельности
- 3) Содержание курса внеурочной деятельности
- 4) Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1. Пояснительная записка.

Программа курса внеурочной деятельности «Практическая биология» разработана для обучающихся 5-8 классов

Цель программы: воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование ценностного отношения к жизни во всех ее проявлениях, к своему здоровью и здоровью окружающих, воспитание чувства ответственности за здоровье, формирование личного опыта здоровьесориентированной деятельности

Задачи программы:

- сформировать способность видеть и понимать единство и взаимосвязь физического, психического, социально-психологического, духовного здоровья; соблюдать нормы законодательства, основные социальные модели, нормы и правила этики в области здоровья;
- сформировать способность и потребность соблюдать здоровый образ жизни; умение рационально использовать физическую и интеллектуальную деятельность, понимать важность физической культуры;
- сформировать негативное отношение к курению, алкоголю, употреблению ПАВ, умение противостоять факторам негативно влияющим на здоровье;
- сформировать готовность придавать здоровьесориентированную направленность своей деятельности, участвовать в пропаганде здорового и безопасного образа жизни, мотивировать окружающих на ведение здорового образа жизни.

Направление: физкультурно – спортивное и оздоровительное

Срок реализации программы – 4 года

Количество часов:

1 год обучения - всего 35 часов в год; в неделю 1 час

2 год обучения - всего 35 часов в год; в неделю 1 час

3 год обучения – всего 35 часов в год; в неделю 1 час

4 год обучения – всего 35 часов в год; в неделю 1 час

Возраст детей: 11-15 лет

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Год обучения	Личностные	Метапредметные	Познавательные
1	<p>- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности</p>	<p>-умение ставить учебную задачу под руководством учителя -формирование планирования своей деятельности под руководством учителя -умение составлять простой план -умение оценивать работу одноклассников -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p>	<p>-формирование представлений об основах экологической культуры; -формирование установок на использование здорового питания; овладение элементарными практическими умениями, использование приборов и инструментов для определения количественных и качественных характеристик</p>
2	<p>- воспитание знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;</p>	<p>-умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы для решения учебных и познавательных задач; -умение организовывать сотрудничество, работать индивидуально и в группе; -умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей</p>	<p>-формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам; -умение выделять главное, существенные признаки понятий -развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;</p>
3	<p>формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию - воспитание российской гражданской идентичности; формирование</p>	<p>-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; -владение основами</p>	<p>-формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватны средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей; - формирование негативного отношения к факторам риска здоровья детей (снижение двигательной активности,</p>

	ответственного отношения к учению, готовности к саморазвитию, осознанному выбору с учетом познавательных интересов;	самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; -умение определять понятия, создавать обобщения, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации	курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания)
4	-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания	- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	-формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях; -формирование умения использовать оптимальные двигательные режимы с учетом возрастных и психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом

3. Содержание курса внеурочной деятельности

1 год обучения

1.Самопознание и самооценка (3ч) Я сам, мои интересы, способности. Самоанализ физического самочувствия. Внешние и внутренние признаки заболевания: изменения температуры тела, кожные высыпания, покраснения, отек, боли, нарушение пульса, тошнота и.т.д. Интересы и их соответствие выбираемым занятиям.

Практическая работа. Игра «Кто я?»

2.Взаимоотношения с другими людьми (4ч) Важность общения с другими людьми. Друзья и дружба. Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками и старшими. Знакомые и незнакомые люди. Ситуации, требующие соблюдения осторожности. Эффективная коммуникация.

Практическая работа. Тренинг «Эффективное общение»

3.Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек (4ч.) Факторы, влияющие на здоровье Участие в создании здоровьесберегающей среды. Гигиена труда и

отдыха. Учебные навыки. Мотивация к обучению. Гигиена и профилактика заболеваний. Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ)

Практическая работа. Работа над проектом «Мы выбираем ЗОЖ!»

4.Физическая активность (4ч.) Физические упражнения и здоровье. Физические упражнения и осанка. Утренняя зарядка. Потребность в движении. Движение и развлечение.

Практическая работа. Разработка системы упражнений

5.Здоровое питание (4 ч.) Влияние питания на здоровье. Функции пищевых веществ. Роль животных и растительных жиров в организме. Разновидность сбалансированной пищи. Суточный рацион. Культура поведения во время приема пищи.

Практическая работа. Разработка суточного рациона правильного питания.

6.Информационная безопасность (2 ч.) Плюсы и минусы использования сотовых телефонов и других современных гаджетов.

Практическая работа. Составление памятки «Безопасный интернет».

7.Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма(4ч.) Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Безопасное поведение пешеходов на оживленных улицах и дорогах. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Предупреждение несчастных случаев. Поведение опасных ситуациях. Жестокое обращение с детьми и подростками.

Практическая работа. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи.

8.Семейные ценности (4ч.) Взаимоотношения в семье. Потребности членов семьи. Лидерство в семье. Самоактуализация в семье. Семья, брак, функции семьи. Семейные традиции. Права и обязанности в семье. Семейные стили воспитания.

Практическая работа. Игра «Моя семья»

9. Здоровье в системе человек – природа (6ч.) Окружающая среда и здоровье. Мой вклад в здоровье окружающей среды. Предметы домашнего быта как источник нарушения здоровья. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений. Комнатные растения, домашние животные и здоровье человека.

Практическая работа. Составление памятки «Берегите природу»

2 год обучения.

1.Самопознание и самооценка (4 ч.)

Мои ценности. Ты и твоё здоровье. Что ты сможешь сделать для своего здоровья. Закаливание и его значение в укреплении здоровья. Оцениваю себя и свои поступки. Шесть основных страхов: бедность, болезнь, старость, осуждение, потеря любви, смерть.

Практическая работа. Выбор тем для творческих проектов. Обсуждение плана работы над проектами.

2.Взаимоотношения с другими людьми (3 ч.)

Группы по интересам. Сотрудничество в группе. Соппротивление психологическому давлению со стороны. Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям в сфере отношения к здоровью. Социальные нормы поведения. Критика и ее виды. Социальные стереотипы в обществе

Практическая работа. Тестирование «Я и люди»

3.Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек (5 ч.)

Физическое, психическое и социальное здоровье. Участие в создании здоровьесберегающей среды. Планирование времени. Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные. Периоды работоспособности. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок. Система органов и их саморегуляция. Профилактика заболеваний органов чувств: зрения, слуха. Гимнастика для глаз. Роль кожных покровов в защите организма от воздействия внешней среды. Профилактика кожных заболеваний. Психоактивные вещества. ПАВ зависимость.

Практическая работа. Круглый стол «Как сказать нет. Куда обратиться за помощью?»

4. Физическая активность (4 ч)

Спорт и личностные качества. Влияние различных видов спорта на здоровье человека. Значение движения для сердечно-сосудистой системы.

Практическая работа. Разработка комплекса упражнений для сердечно-сосудистой системы

5. Здоровое питание (4 ч)

Личная потребность в выборе пищи. Возрастные потребности в пище. Изменение фигуры и вкуса в период взросления. Предупреждение пищевых отравлений. Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Местное производство продуктов питания. Традиции питания и блюда национальной кухни мира.

Практическая работа. Составление меню на неделю

6. Информационная безопасность (2 ч)

Использование сети интернет для поиска позитивной информации.

Практическая работа. Составление презентации «Классный интернет»

7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма (4 ч)

Экстремальные виды спорта и другие спортивные увлечения, связанные с риском. Оценка рисков. Травматизм при конфликтах. Угроза века- терроризм.

Практическая работа. Тестирование «Экстремал ли я?»

8. Семейные ценности (4 ч). Установление семейных связей. Ценности в семье. Ответственность родителей. Связь семейного воспитания и издевательств в школе. Домашнее насилие.

Практическая работа. Составление генеалогического древа

9. Здоровье в системе человек-природа. (5 ч). Солнце, воздух и вода – факторы риска. Почва и здоровье. Почва как среда обитания возбудителей болезней (столбняк, гельминтозы). Источники загрязнения почвы. Бытовые и промышленные отходы. Вторичная переработка.

Практическая работа. Изготовление нужных вещей из мусора.

3 год обучения.

1. Самопознание и самооценка (4 ч.)

Моя самооценка и мои поступки. Я и мои социальные роли. Я принимаю решения. Развитие самооценки. Уверенность в себе. Преодоление стеснительности. Кризисы развития в аериод взросления. Имидж человека. Желаемые изменения. Планирование и способы реализации планов. Ответственность и свобода выбора. Эмоции и успехи в работе. Проявление и темперамент. Психологические комплексы и пути их преодоления.

Практическая работа. Тренинг «Я-это кто?»

2. Взаимоотношения с другими людьми (3ч)

Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика. Молодежные группировки, субкультуры. Взаимоотношения в группе: роли и лидерство в группе. Что такое конфликты? Причины конфликтов. Пути решения конфликтной ситуации. Нормы поведения. Этикет. Гендерное равенство и справедливость . Проявление симпатий.

Практическая работа. Круглый стол «Как решить конфликт?»

3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек (5 ч.)

Здоровье как средство достижения целей. Участие в создании здоровьесберегающей среды. Гигиена труда и отдыха. Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире. Воля человека и пути развития. Механизмы защиты организма. Иммуитет. Вирусные заболевания: грипп, гепатит, герпес и их профилактика. Зависимость ПАВ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь другу.

Практическая работа. Составление памятки «Гигиена труда и отдыха»

4. Физическая активность (4 ч)

Спорт и социализация. Самоконтроль. Нагрузки. Индивидуальные показатели физического развития. Физическая активность для удовольствия и для тренировки.

Практическая работа. Составление комплекса упражнений для души.

5.Здоровое питание (4 ч)

Зависимость питания и текущего и будущего здоровья. Забота о собственной еде и закусках. Рацион питания для себя на неделю. Связь между физическими, эмоциональными и социальными проблемами и расстройствами и пищеварения. Связь между пищевыми привычками и ролевыми моделями. Влияние обработки продуктов питания.

Практическая работа. Составление меню на неделю

6. Информационная безопасность (2 ч)

Профилактика рисков и угроз, связанных с использованием современных информационных технологий и сети Интернет.

Практическая работа. Составление презентации «Профилактика угроз в интернете»

7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма (4 ч)

Правила поведения при аварийных ситуациях: пожарах, затоплениях, разрушениях. Совладение с паническим состоянием. Поведение в криминогенных ситуациях, незнакомой среде. Первая помощь пострадавшему.

Практическая работа. Оказание первой помощи пострадавшему.

8. Семейные ценности (4 ч). Отношение в семье Разрешение конфликтов в семье. Взаимосвязь планирования семьи и способности обеспечить потребности ребенка. Подростковая беременность.

Практическая работа. Расчета бюджета семьи на месяц.

9. Здоровье в системе человек-природа. (5 ч).

Радиация и здоровье. Источники радиации. Радиоактивное заражение почвы, воды, воздуха. Понятие об онкологических заболеваниях и канцерогенах в окружающей среде. Солнечная радиация и озоновый экран. Роль экологически чистого питания, ресурсосбережения, экологичного жилища.

Практическая работа. Составление памятки «Внимание – солнечная радиация!»

4 год обучения.

1. Самопознание и самооценка (4 ч.)

Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах. Физические и психологические изменения в подростковом возрасте. Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе. Направление личности: Я –концепция, понятие о локусе контроля. Представление о психологии пола, гендерных позициях. Эмоциональная интеллектность. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Стресс. Предупреждение стресса. Управление стрессом.

Практическая работа. Дискуссия «Как победить стресс»

2. Взаимоотношения с другими людьми (4ч)

Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Основы взаимоотношения полов. Мужские и женские обязанности. Любовь и романтические отношения. Межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Этика взаимоотношений. Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. Поведенческие риски, опасные для здоровья. Построение модели поведения в конфликтных ситуациях.

Дискриминация отдельных социальных групп. Социальные последствия дискриминации.

Практическая работа. Круглый стол «Как решить конфликт?»

3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек (5 ч.)

Ответственность общества за здоровье населения. Тайм-менеджмент и здоровье. Физический труд – необходимое условие развития организма. Рациональные способы усвоения учебной информации. Причины потерь здоровья учащихся в процессе обучения. Самоанализ физического и психического состояния. Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований. Способы оказания самопомощи при различных недомоганиях. Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях. Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья. Профилактика ЗППП. ВИЧ/ СПИД: возбудители, пути передачи инфекции, симптомы заражения. Тестирования на ВИЧ/СПИД: государственная политика, ситуация в обществе, отношение людей. Причины употребления алкоголя, профилактика злоупотребления алкоголем. Алкогольная , наркотическая зависимость, альтернативы.

Практическая работа. Подготовка презентации «Мы за прекрасную жизнь»

4. Физическая активность (3 ч)

Фитнес. Последствия гиподинамии. Физическое развитие и физическая подготовка. Физические , социальные эмоциональные и ментальные преимущества хорошей физической формы.

Практическая работа. Составление фитнес-комплекса

5. Здоровое питание (4 ч)

Плюсы и минусы диет. Что происходит с пищей в организме? Значение пищи для профилактики наиболее распространенных заболеваний. Критическое восприятие информации о пище. Приготовление пищи в домашних условиях. Болезни питания, анорексия, ожирение. Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах во время экзаменов). Промышленные технологии производства пищи. Влияние пищевой промышленности на окружающую среду. Вред и польза удобрений в производстве сельскохозяйственной продукции
Практическая работа. Составление меню на неделю

6. Информационная безопасность (2 ч)

Профилактика антисоциального поведения среди детей в целях недопущения их вовлечения в преступную деятельность.

Практическая работа. Составление презентации «Профилактика угроз в интернете»

7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма (4 ч)

Травматизм в местах массовых скоплений людей. Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы. Путешествия (лес, вода, пустыни) поведению при стихийных бедствиях. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений. Первая помощь пострадавшему.

Практическая работа. Оказание первой помощи пострадавшему.

8. Семейные ценности (4 ч). Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат семьи. Как научиться прощать. Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способы манипулирования людьми. Близкие отношения и риски, связанные с ними. Права человека. Сексуальные и репродуктивные права.

Практическая работа. Тестирование «Отношения в семье»

9. Здоровье в системе человек-природа. (5 ч).

Антропогенные факторы. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы. Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди. Опустынивание. Глобальное снижение биологического многообразия. Ресурсный кризис. Моя ответственность за состояние среды.

Практическая работа. Составление памятки «Как сберечь озоновый слой»

4. Тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Раздел	Всего по разделу	Дополнительная информация
1	Самопознание и самооценка	3	
2	Взаимоотношения с другими людьми	4	
3	Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек	4	Цифровая лаборатория по биологии
4	Физическая активность	4	
5	Здоровое питание	4	Цифровая лаборатория по биологии
6	Информационная безопасность	2	
7	Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма	4	
8	Семейные ценности	4	
9	Здоровье в системе человек-природа	6	Цифровая лаборатория для школьников, Releon, физиология
ИТОГО		35	

2 год обучения

№ п/п	Раздел	Всего по разделу	Дополнительная информация
1	Самопознание и самооценка	4	
2	Взаимоотношения с другими людьми	3	
3	Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек	5	Цифровая лаборатория по биологии
4	Физическая активность	4	
5	Здоровое питание	4	Цифровая лаборатория по биологии
6	Информационная безопасность	2	
7	Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма	4	
8	Семейные ценности	4	
9	Здоровье в системе человек-природа	5	Цифровая лаборатория для школьников , Releon, физиология
ИТОГО		35	

3 год обучения

№ п/п	Раздел	Всего по разделу	Дополнительная информация
1	Самопознание и самооценка	4	
2	Взаимоотношения с другими людьми	3	
3	Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек	5	Цифровая лаборатория по биологии
4	Физическая активность	4	
5	Здоровое питание	4	Цифровая лаборатория по биологии
6	Информационная безопасность	2	
7	Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма	4	
8	Семейные ценности	4	
9	Здоровье в системе человек-природа	5	Цифровая лаборатория для школьников , Releon, физиология
ИТОГО		35	

4 год обучения

№ п/п	Раздел	Всего по разделу	Дополнительная информация
-------	--------	------------------	---------------------------

1	Самопознание и самооценка	4	
2	Взаимоотношения с другими людьми	4	
3	Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек	5	Цифровая лаборатория по биологии
4	Физическая активность	3	
5	Здоровое питание	4	Цифровая лаборатория по биологии
6	Информационная безопасность	2	
7	Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма	4	
8	Семейные ценности	4	
9	Здоровье в системе человек-природа	5	Цифровая лаборатория для школьников , Releon, физиология
ИТОГО		35	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Сивоглазов В.И., Плешаков А.А. Здоровье школьников, учебно- методические разработки/ ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ
РЭШ

Цифровая лаборатория по биологии и цифровая лаборатория для школьников , Releon, физиология