**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Деркульская основная общеобразовательная школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  **Заместитель директора по УВР**  **МБОУ Деркульской ООШ**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Л. Поветкина**  **31.08.2021 г.** |  | **УТВЕРЖДАЮ**  **приказом № 133** **от 01.09.2021 г.**  **Директор МБОУ Деркульской ООШ**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С. Н. Титов** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**обще интеллектуального направления**

**для 5/7 классов**

**секции**

**«Биолаборатория»**

**учителя Возняк Натальи Яковлевны**

**2021– 2022 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"(с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020);

Федеральный закон от 03.08.2018 г. №317 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897) (ред.21.12.2020) ;

Областной закон Ростовской области от 23.09.2020 № 361-ЗС «О внесении изменений в областной закон «Об образовании в Ростовской области»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;

Учебный план МБОУ Деркульской ООШ на 2021-2022 учебный год - приказ №67 от 22.06.2021 г.

Календарный учебный график МБОУ Деркульская ООШ 2021-2022 учебный год - приказ от 26.08.2021 г. № 77;

Образовательная программа основного общего образования МБОУ Деркульской ООШ на 2020-2025 г.г. – приказ от 09.00.2020 г. № 133.

Положение о рабочей программе МБОУ Деркульской ООШ, утвержденное приказом по школе 31.05.2016г. № 60/4.

Порядка зачета в МБОУ Деркульская ООШ об усвоении программ учащимися внеурочной деятельности» - приказ №119 от30.08.2019 г.

Авторской программы по биологии 5-9 кл системы «Алгоритм успеха» издательского центра «Ветана-Граф». И.Н. Пономарёва, В.С. Кучменко, О.А. Корнилова, А.Г. Драгомилов, Т.С. Сухова.Биология: 5-9 классы: программа. — М.:Вентана - Граф, 2012. — 304 с.

Гречушникова Т.Ю. Программа элективного курса «Исследователи природы»

Программа предназначена для дополнительного обучения и воспитания в системе школьного образования и рассчитана на 1 год обучения– 35 часов, 1 час в неделю. Согласно календарному графику МБОУ Деркульская ООШ на 2021-2022 учебный год и расписанию уроков календарно-тематическое планирование составлено на 34 часа, что на 1 час меньше авторской программы (с учетом праздничных нерабочих дней – 23 февраля, 8 марта, майских праздников). Программа будет выполнена в полном объеме в течение учебного года за счет уплотнения программного материала.

В реализации данной образовательной программы участвуют учащиеся 5/7 классов.

Создание данной программы связано с переходом на образовательные стандарты второго поколения.

Цель и задачи программы:Целью данной программы является формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.  
Цели конкретизированы следующими задачами: Формирование:• представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; 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;  
• навыков конструктивного общения;  
• потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;  
 Обучение:• 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.

Рабочая программа секции «Биолаборатория» для 5 и 7 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения и дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний.

Секция «Биолаборатория» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение обучающимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для обучающихся, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении.

Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего  
организма. Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.  
Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Формы организации деятельности

•Работа в парах.

•Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

•Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

•Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и  
видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

В каждом занятии прослеживаются три части:

-игровая;

-теоретическая;

- практическая.

**Формы подведения итогов и контроля**

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребёнка в процессе занятий;

- промежуточный – участие в школьных мероприятиях: конкурсы рисунков, выставки, агитбригады, участие в муниципальных мероприятиях: творческие конкурсы; участие в интернет-олимпиадах, конкурсах ребусов, кроссвордов, рисунков;

- итоговый – зачет.

Итоговой отметкой ставится «зачет». Дата зачета 26. 05. 2022 г.

Планируемые результаты деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся  
является формирование следующих умений:

•Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей

правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

•В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД:

•Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

•Проговаривать последовательность действий на уроке.

•Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

•Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

•Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2.Познавательные УУД:

•Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).

•Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.

•Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

•Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

•Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3.Коммуникативные УУД:

•Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

•Слушать и понимать речь других.

•Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

•Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

•Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Ученик получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции на уровне понимания необходимости творческой деятельности как одного изсредств самовыражения в социальной жизни;

- выраженной познавательной мотивации;

- устойчивого интереса к новым способам познания

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;

- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимуюинформацию как ориентир для построения действия;

-осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей сиспользованием ресурсов библиотек и сети Интернет

Предметные результаты:

**Ученик научится:**

•Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.

•Знать основные правила этикета и соблюдать их.

• Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта и т.д.

•Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.

•Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.

• Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлятьгигиенические процедуры в течение дня;

-осуществлять активную оздоровительную деятельность;

-формировать своё здоровье.

Содержание курса

Введение – 1 ч.

Знакомство с целями и задачами курса. Познакомить с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни».

Здоровье и здоровый образ жизни – 9 ч.

Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни. Пути его формирования. Кто такой здоровый человек. Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня.

Практическая работа «Составление режима дня».

Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения.

Практическая работа «Мой сон» (рисунок).

Понятие о закаливании организма. Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.

Физическая культура и здоровье. Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.

Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.

Что нужно знать о лекарствах. Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.

Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека. О вреде курения. О вреде курения. Профилактика. О вреде алкоголя. О вреде алкоголя. Профилактика. О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Профилактика.

Как устроен человек -7 ч.

Строение организма. Скелет.

Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа.

Правильная осанка. Предупреждение плоскостопия. Выявление нарушения осанки и наличия плоскостопия.

Иммунология на службе здоровья.

Функциональные возможности дыхательной системы. Болезни и травмы органов дыхания. Дыхательная гимнастика.

Питание и пищеварение. Роль печени. Предупреждение желудочно-кишечных инфекций.

Роль эндокринной регуляции.

Личная гигиена-10 ч.

Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.

Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи. История косметики и ее применение. Введение в косметологию. История возникновения косметологии.

Уход за руками. Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра.

Уход за волосами. Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.

Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.

Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.

Чтобы уши слышали. Как мы слышим. Ухо – приемник информации. Причины нарушения слуха. Гигиена органов слуха.

Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы. «Викторина Гигеи».

Первая доврачебная помощь – 7 ч.

Первая помощь при травмах и несчастных случаях

Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения.

Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Правила наложения стерильных повязок на рану.

Понятие о переломах.

Первая помощь при ожогах. Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.

Игровая программа «Формула здоровья». Расширять знания о различных видах подвижных игр.

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Расширять знания о различных видах подвижных игр.

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.

Итоговый урок. Подведение итогов.

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **К-во**  **часов** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| Введение – 1 ч. | | | | |
| 1 | Оформление дневника здоровья. Возникновение и развитие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». | 1 | **2.09** |  |
| Здоровье и здоровый образ жизни - 9 ч. | | | | |
| 1-2 | Что такое здоровый образ жизни? Тест «Состояние моего здоровья». | 1 | **9.09** |  |
| 2-3 | Режим дня школьника. | 1 | **16.09** |  |
| 3-4 | Сон и его значение для здоровья. | 1 | **23.09** |  |
| 4-5 | Понятие о закаливании организма. | 1 | **30.09** |  |
| 5-6 | Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека. | 1 | **7.10** |  |
| 6-7 | Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. | 1 | **14.10** |  |
| 7-8 | Что нужно знать о лекарствах. | 1 | **21.10** |  |
| 8-9 | Вредные привычки и здоровье. О вреде курения. | 1 | **28.10** |  |
| 9-10 | О вреде алкоголя. О наркотической зависимости. | 1 | **11.11** |  |
| **Как устроен человек -7 ч.** | | | | |
| 1-11 | Строение организма. Скелет. | 1 | **18.11** |  |
| 2-12 | Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. | 1 | **25.11** |  |
| 3-13 | Правильная осанка. Предупреждение плоскостопия. Выявление нарушения осанки и наличия плоскостопия. | 1 | **2.12** |  |
| 4-14 | Иммунология на службе здоровья. | 1 | **9.12** |  |
| 5-15 | Функциональные возможности дыхательной системы. Болезни и травмы органов дыхания. Дыхательная гимнастика. | 1 | **16.12** |  |
| 6-16 | Питание и пищеварение. Роль печени. Предупреждение желудочно-кишечных инфекций. | 1 | **23.12** |  |
| 7-17 | Роль эндокринной регуляции. | 1 | **13.01** |  |
| **Личная гигиена-10 ч.** | | | | |
| 1-18 | Личная гигиена, что это? | 1 | **20.01** |  |
| 2-19 | Уход за кожей. | 1 | **27.01** |  |
| 3-20 | История косметики и ее применение. | 1 | **3.02** |  |
| 4-21 | Уход за ногтями. | 1 | **10.02** |  |
| 5-22 | Уход за волосами. | 1 | **17.02** |  |
| 6-23 | Гигиена полости рта. | 1 | **24.02** |  |
| 7-24 | Глаза: правильный уход, гимнастика. | 1 | **3.03** |  |
| 8-25 | Чтобы уши слышали. | 1 | **10.03** |  |
| 9-26 | Уход за телом. | 1 | **17.03** |  |
| 10-27 | «Викторина Гигеи». | 1 | **7.04** |  |
| **Первая доврачебная помощь – 7 ч.** | | | | |
| 1-28 | Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения. | 1 | **14.04** |  |
| 2-29 | Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. | 1 | **21.04** |  |
| 3-30 | Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах. | 1 | **28.04** |  |
| 4-31 | Первая помощь при ожогах. | 1 | **5.05** |  |
| 5-32 | Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми  змеями и насекомыми. | 1 | **12.05** |  |
| 6-33 | Игровая программа «Формула здоровья». | 1 | **19.05** |  |
| 7-34 | Итоговый урок – зачёт. | 1 | **26.05** |  |

**Результаты и эффекты----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**