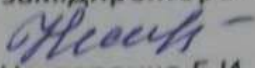
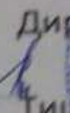


рассмотрено  
на заседании ШМО  
протокол №1  
30 августа 2023г.

Согласовано  
зам.директора по УВР  
  
Нестеренко Е.И.  
30 августа 2023г.

Утверждаю  
Директор школы  
  
Тишкин А.И.  
Приказ №  
31 августа 2023г.

**Рабочая программа**  
**Курса внеурочной деятельности**  
**«Основы медицинских знаний» 5 класс**

**Цели:** внеурочная деятельность по предметам  
всесторонней программы.

**Формы организации:** учебный модуль.

**Автор:** педагог внеурочной деятельности

Алуева Любовь Григорьевна

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Основы медицинских знаний» для 5 класса 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.

### **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.

### **В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:**

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

### **Описание места курса в учебном плане**

Данная программа рассчитана на 34 часа. Количество учебных недель – 34. Количество часов в неделю -1.

Срок ее реализации - 1 год.

### **Содержание тем учебного курса**

#### **1.Здоровое питание – 6 ч.**

Введение. Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.

«Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей.

«Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека.

Здоровая пища для всей семьи

«Вредные продукты» - за и против.

Питание – необходимое условие для жизни человека..

#### **2.Здоровый образ жизни-16 ч.**

Режим дня – основа здорового образа жизни.

Комплексы ежедневной зарядки. *Игровая программа.*

Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями

«Происки колдуна инфекции».

«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние. .

Я презираю сигарету.

Умей сказать нет.

Глаза - главные помощники человека.

Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой.

Сон – лучшее лекарство.

Как закаляться. Обтирание и обливание.

Прививки от болезней. .

Что нужно знать о лекарствах.

Как избежать отравлений.

Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.

КВН «Наше здоровье». .

### **3.Нравственное здоровье-12ч.**

Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным

Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?.

Умей себя вести. Уроки этикета.

Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.

Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.

Как вести себя в гостях.

*Правила поведения в гостях.*

Как вести себя в общественных местах.

*Беседа о правилах поведения в общественных местах. Игры.*

Умеем ли мы разговаривать по телефону.

*Дать понятие, что телефон это важное средство короткого общения. Правила общения по телефону. Разыгрывание ролевой ситуации, словесная игра «Испорченный телефон».*

Чем заняться после школы. *Беседа, игровая программа.*

Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.

Итоговый урок

### **Планируемые результаты деятельности**

**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 выбор, 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.

**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.

**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).

**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.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.

**Ученик получит возможность научиться:**

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

**Тематическое планирование**

№	Тема урока	Кол-во часов	Использование ЭОР и ЦОР
1	<b>Здоровое питание</b>	6 час	Видеофрагменты. Фотографии
2	<b>Здоровый образ жизни</b>	16 час	Видеофрагменты. Фотографии

			Звукозаписи
3	<b>3.Нравственное здоровье.</b>	12	Видеофрагменты. Фотографии Звукозаписи
	<b>Итого:</b>	34 часа	

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактич.	Форма проведения
<b>1.</b>	<b>Здоровое питание</b>	<b>6ч.</b>			
1	Введение. Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.	1			Беседа
2	«Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей.	1			Беседа
3	«Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека.	1			Работа с раздаточным материалом
4	Здоровая пища для всей семьи	1			Видеофрагмент
5	«Вредные продукты» - за и против.	1			Видеофрагмент
6	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1			Работа с раздаточным материалом
<b>2.</b>	<b>Здоровый образ жизни</b>	<b>16ч.</b>			
1	Режим дня – основа здорового образа жизни.	1			Беседа
2	Комплексы ежедневной зарядки.	1			Видеофрагмент

3	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	1			Беседа
4	«Происки колдуна инфекции».	1			Видеофрагмент
5	«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние.	1			Видеофрагмент Беседа
6	Я презираю сигарету.	1			Видеофрагмент
7	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения.	1			Видеофрагмент Беседа
8	Глаза - главные помощники человека.	1			Видеофрагмент Беседа
9	Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой	1			Беседа
10	Сон – лучшее лекарство.	1			Работа с раздаточным материалом
11	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1			Видеофрагмент Беседа
	Прививки от болезней.	1			Работа с раздаточным материалом
13	Что нужно знать о лекарствах	1			Беседа
14	Как избежать отравлений	1			Беседа
15	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	1			Работа с раздаточным материалом
16	КВН «Наше здоровье».	1			
<b>3.</b>	<b>Нравственное здоровье</b>	<b>13ч.</b>			

1	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1			Беседа
2	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1			Беседа
3	Умей себя вести. Уроки этикета.	1			Беседа
4	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	1			Видеофрагмент Беседа
5	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	1			Видеофрагмент Беседа
6	Как вести себя в гостях.	1			Видеофрагмент
7	Как вести себя в общественных местах.	1			Видеофрагмент Беседа
8	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1			Работа с раздаточным материалом
9	Чем заняться после школы	1			Беседа
10	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.	1			Беседа
11	Как отучить себя от вредных привычек. (не грызи ручку, не ковыряй в носу).	1			Беседа
12	«Поезд здоровья»	1			Работа с раздаточным материалом
	<b>Всего</b>	<b>34 ч.</b>			