

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования и науки Волгоградской области
Отдел по образованию Администрации Палласовского муниципального района
МКОУ «Новостроевская СШ»

РАССМОТРЕНО
Проблемная группа № 2
Руководитель ПГ
_____/Серкибаева О.А./

Протокол от 29.08.2026 №

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Новостроевская СШ»
_____/А.К. Нурушева/

Приказ от 30.08.2026 №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса естественнонаучной направленности
«Человек и его здоровье»
для 5 – 9 классах основного общего образования
на 2026-2027 учебный год

Составитель: Жанбекеров Азамат Хамидулаевич,
учитель биологии

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье человека» относится к естественнонаучной направленности, поскольку ориентирована на актуализацию потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья собственными силами.

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

Актуальность программы:

Проблема воспитания личной заинтересованности каждым человеком в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и, особенно, детей. Решение проблемы требует активного осмысленного отношения учащихся к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Актуальность обусловлена:

- значимостью подготовки ребенка к жизни, его умению вести здоровый образ жизни, а так же необходимостью преемственности и последовательности изучения собственного организма и влияния окружающей среды на организм между ступенями образовательной системы. Основы здорового образа жизни изучаются на всех уровнях образования и являются неотъемлемой составляющей воспитательного процесса. Программа способствует приобретению учащимися навыков самостоятельной деятельности в направлении совершенствования своего интеллектуального, духовного, физического развития.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что программа органически сочетает в себе лекции, практические занятия, занятия с элементами тренингов, участие в проектной деятельности и другие методики организации обучения детей. Занятия по программе пробуждают воображение и творческие силы. Основа практикумов - личный опыт, интересы, увлечения участников. Программа содержит познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей.

Отличительной особенностью данной программы является обобщение и структурирование материала, который направлен на развитие у подростков умений и навыков командной работы; подобраны разнообразные методы и приемы, способствующие развитию у подростков организаторских, коммуникативных и креативных способностей через включение в активную деятельность. В данной программе уделяется большое внимание вопросам личной гигиены и здоровому образу жизни. Кроме того, применяются современные педагогические технологии: игровая, диалогового обучения, личностно-ориентированного обучения, репродуктивная и на элементарном уровне – учебно-исследовательская.

Занятия по данной программе в большинстве своем состоят из организационной, теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов и инструментов. Теоретическая часть занятий компактна и включает в себя необходимую информацию о теме занятия. При обучении с применением ДОТ, используется связь с родителями (законными представителями) учащихся с помощью телефона и Интернет-связи.

Виды занятий по программе: групповые дискуссии, разбор и анализ жизненных ситуаций, беседа, лекции, рассказ, метод «мозгового штурма», проектная деятельность, «диалог на равных».

Цель программы: формирование у учащихся правильных представлений о здоровье, функциях человеческого организма, а также ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- Познакомить с основными понятиями, терминами и определениями анатомии человека.
- Познакомить с основными факторами формирования здорового образа жизни.
- Научить основным приемам оказания доврачебной помощи.

Личностные:

- Формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.
- Способствовать воспитанию и самовоспитанию таких качеств личности, как доброта, стремление помогать другим и принимать помощь, терпимость и готовность к сотрудничеству.

Метапредметные:

- Развивать навыки общения, способствовать психологической совместимости и адаптации в разновозрастном коллективе.
- Проводить профориентацию на профессии в области медицины, анатомии и физиологии, медико-биологических дисциплин в целом.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Деятельность образовательного учреждения по внеурочной деятельности «Человек и его здоровье» должна быть направлена на достижение обучающимися следующих результатов:

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты:

1. Раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха.
4. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи.
5. Прогнозировать воздействие негативных факторов на организм.
6. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье.

7. Обеспечивать уход за телом, за жилым помещением.
8. Взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
9. Находить необходимую информацию на различных видах носителей.
10. Презентовать результаты собственной деятельности.

Содержание курса

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Календарно – тематическое планирование
4. Поурочное планирование
5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса
6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		Виды деятельности	Формы, виды контроля	Электронные образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы			
1.	Введение	1		Фронтальная работа, диспут	Педагогическое наблюдение.	http://resh.edu.ru
2.	Личная гигиена – залог здоровья	3		Групповая работа, наблюдение	Творческая работа	http://resh.edu.ru
3.	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	2		Фронтальная работа, обсуждение	Викторина	http://resh.edu.ru
4.	Здоровый образ жизни	5		Групповая работа, наблюдение, решение познавательных задач	Творческая работа	http://resh.edu.ru
5.	Рациональное питание	2		Фронтальная работа, диспут	Творческий проект	http://resh.edu.ru
6.	Движение – это жизнь	2		Групповая работа, диспут	Круглый стол	http://resh.edu.ru
7.	Виды травм и первая медицинская помощь.	4	3	Фронтальная работа, работа с манекеном	беседа, педагогическое наблюдение, практическая работа. Беседа, практическое занятие	http://resh.edu.ru

8.	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.	7		Групповая работа, диспут, работа с научно - популярной литературой	Тестирование	http://resh.edu.ru
9.	Чистота – залог здоровья	2		Групповая работа, эксперимент	Творческая работа	http://resh.edu.ru
10.	Живые организмы и их влияние на здоровье человека.	6		Фронтальная работа, диспут	Творческая работа, тестирование	http://resh.edu.ru

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности

«Человек и его здоровье»

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Виды и формы работы, форма проведения
		Всего	Практические работы		
Введение					
1.	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье.	1		05.09.2022	Педагогическое наблюдение.
Личная гигиена – залог здоровья					
1.	Гигиена полости рта	1		12.09.2022	Творческая работа: правила гигиены
2.	Гигиена рук	1		19.09.2022	Творческая работа: правила гигиены
3.	Гигиена ног	1		26.09.2022	Творческая работа: правила гигиены.
Закаливание и его значение в укреплении здоровья					
1.	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1		03.10.2022	Фронтальный опрос
2.	Закаливание солнцем и водой	1		10.10.2022	Викторина
Здоровый образ жизни					
1.	Что такое здоровый образ жизни? (“Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	1		17.10.2022	Устный опрос
2.	Вредные привычки и причины их формирования.	1		24.10.2022	Устный опрос

3.	Курение и его вредное влияние на организм.	1		07.11.2022	Агитационный плакат
4.	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь.	1		14.11.2022	Агитационный плакат
5.	Акция “Скажи наркотикам НЕТ”	1		21.11.2022	Выпуск стенгазеты, викторина
Рациональное питание					
1.	Понятие рационального питания и его значение.	1		28.11.2022	Устный опрос
2.	Режим питания.	1		05.12.2022	Составление графика питания
Движение – это жизнь					
1.	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1		12.12.2022	Беседа, демонстрация комплекса упражнений
2.	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1		19.12.2022	Круглый стол на тему «Движение-это сила»
Виды травм и первая медицинская помощь.					
1.	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1		26.12.2022	Устный опрос
2.	Ушибы, ожоги. Что делать?	1	1	09.01.2023	практическая работа с тренажером для эвакуации и оказания первой помощи «Александр-1»
3.	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах. Обморожении.	1	1	16.01.2023	практическая работа с тренажер для эвакуации и оказания первой помощи «Александр-1»
4.	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1	1	23.01.2023	практическая работа с тренажер для эвакуации и оказания первой помощи «Александр-1», зачёт
Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья					
1.	Понятие профилактики. Грипп, ОРЗ и профилактика	1		30.01.2023	Устный опрос
2.	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение	1		06.02.2023	Устный опрос
3.	Желудочно-кишечные заболевания, их	1		13.02.2023	Устный опрос

	предупреждение				
4.	Профилактика сердечно – сосудистых заболеваний	1		20.02.2023	Устный опрос
5.	Профилактика ВИЧ	1		27.02.2023	Демонстрация тематического видео
6.	Профилактика кожных заболеваний	1		06.03.2023	Устный опрос
7.	Обобщение раздела.	1	1	13.03.2023	Тестирование
Чистота – залог здоровья					
1.	Чистота – залог здоровья	1		20.03.2023	Тематический проект
2.	Чистота – залог здоровья	1		30.04.2023	Викторина
Живые организмы и их влияние на здоровье человека					
1.	Лекарственные растения и их применение. Чудо чай!	1		10.04.2023	Демонстрация тематического видео
2.	Лекарственные растения и их применение. Чудо чай!	1		17.04.2023	Викторина
3.	Продукция пчеловодства. Мёд и его лечебные свойства	1		24.04.2023	Демонстрация тематического видео
4.	Осторожно. Клещи!	1		08.05.2023	Агитационные плакаты
5.	Ядовитые грибы, растения и животные	1		15.05.2023	Агитационные плакаты
6.	Обобщение раздела.	1		22.05.2023	Тестирование
Общее количество часов по программе		34	3		

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса:

Список дидактических материалов:

- видеоролики по пропаганде ЗОЖ;
- тесты; листы-задания для самостоятельных работ;
- дидактические игры; викторины;
- кроссворды;
- ребусы;
- загадки;
- загадки с подсказкой; загадки-обманки; рассказы-загадки;
- игры, сказки, ситуации.

Литература для педагога:

1. Абрамова И. В., Бочкарёва Т. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: методическое пособие. Самара: СИПКРО, 2016.
2. Авилова С. А., Т. В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями. Волгоград: Учитель, 2015.
3. Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья [Текст]: - М.: АСТ, Донецк: «Сталкер», 2016.
4. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2017.- 265 с.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 175–178.
7. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» - <http://www.vidod.edu.ru/> Интернет-ресурсы: [http:// sipkro.ru](http://sipkro.ru), nsportal.

Литература для учащихся

1. Лазарева М.П. Юные учителя здоровья. М., - 2015, - 126 с.
2. Ротенберг Р.С. Расту здоровым. Детская энциклопедия (пер. с англ.)- М.: Физкультура и спорт, 2016, - 287 с.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- ноутбук – 2 шт.;
- многофункциональное устройство – 1 шт.;
- интерактивная панель 75" – 1 шт.;
- цифровая лаборатория по физиологии – 1 шт.;
- интерактивное пособие. Человек. Строение тела человека – 1 шт.;
- тренажер для эвакуации и оказания первой помощи «Александр-1» – 1 шт.