

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТРЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МБОУ СОШ № 158**

ВЫПИСКА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Азбука здоровья»

для обучающихся 5 классов

Новосибирск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебному предмету «Азбука здоровья» для 5 класса составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания, а также имеет естественно-научную направленность и профориентационный характер.

Программа разработана с целью оказания методической помощи учителю в создании рабочей программы по учебному предмету, даёт представление о целях образования, развития и воспитания обучающихся на уровне основного общего образования средствами учебного предмета, определяет обязательную (инвариантную) часть содержания программы. Программа устанавливает распределение обязательного предметного содержания по разделам, последовательность их изучения с учётом возрастных особенностей обучающихся 5 класса.

Изучение «Азбуки здоровья» направлено на формирование у обучающихся базовой гигиенической культуры, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, освоение первичных навыков оказания первой помощи, безопасного поведения в повседневной жизни. Предмет способствует общему развитию, воспитанию гражданской идентичности, расширению кругозора, воспитанию чувств и эмоций через практическую деятельность.

Цели изучения предмета:

- формирование у обучающихся системы знаний о здоровье, факторах его укрепления и сохранения;
- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью других людей;
- освоение практических навыков личной гигиены, безопасного поведения и оказания первой помощи.

Задачи:

- Обучающие: сформировать знания о строении организма, гигиене, здоровом питании.
- Развивающие: развивать умение работать в команде, анализировать информацию.
- Воспитательные: воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

Программа построена с учётом деятельностного и практико-ориентированного подходов. В каждом разделе даются новые элементы содержания и определяются новые требования. В процессе обучения освоенные знания и умения повторяются, углубляются и закрепляются в новых практических ситуациях.

Общее число часов, рекомендованных для изучения «Азбуки здоровья» в 5 классе, – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

5 КЛАСС (34 ч)

Раздел 1. Введение в «Азбуку здоровья» (2 ч)

Что такое здоровье? Физическое, психическое и социальное здоровье. Профессии в медицине (врач, медсестра, фельдшер, санитар). Знакомство с правилами работы в кабинете, техникой безопасности.

Раздел 2. Личная гигиена и режим дня (5 ч)

Уход за телом (кожа, ногти). Уход за зубами (чистка, профилактика кариеса). Уход за волосами (мытьё, расчёсывание). Режим питания и сна (зачем нужен режим, как его соблюдать). Профилактика нарушений осанки и зрения (гимнастика, правильная посадка за партой). Практикум: составление своего режима дня.

Раздел 3. Основы анатомии для младших школьников (4 ч)

Скелет и мышцы (опорно-двигательный аппарат). Органы чувств (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус). Сердце и лёгкие (их работа и значение). Работа с муляжами, плакатами, моделями. Простые опыты и наблюдения.

Раздел 4. Первая помощь при бытовых травмах (10 ч)

Порезы, ссадины, ушибы (как обработать, что делать). Ожоги (термические, химические), обморожения (признаки, первая помощь). Наложение простых повязок (бинтовых, пластырных). Остановка капиллярного кровотечения (обработка, давящая повязка). Отработка навыков в парах (тренировочные занятия). Алгоритм вызова скорой помощи (телефон, диалог с диспетчером).

Раздел 5. Безопасность и профилактика травматизма (6 ч)

Правила поведения дома (опасные предметы, газ, электричество, лекарства). Правила поведения на улице (дорога, незнакомцы, безнадзорные животные). Правила поведения в школе (безопасное передвижение, поведение на переменах). Профилактика отравлений (ядовитые растения, грибы, бытовая

химия, угарный газ). Первая помощь при укусах насекомых и змей. Действия при попадании инородных тел (в глаз, ухо, нос, дыхательные пути – основы приёма Геймлиха в доступной форме).

Раздел 6. Здоровое питание (5 ч)

Витамины и их значение для организма. Режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин). Вредная и полезная еда (фастфуд, сладкое, чипсы, газировка – чем опасны). Составление простого меню на день. Культура питания (поведение за столом, сервировка).

Раздел 7. Итоговый проект (2 ч)

Презентация «Моя книга здоровья» (индивидуально или в группах) – памятка, плакат или буклет по одной из тем курса. Защита проекта перед одноклассниками.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями.

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

- осознание ценности жизни и здоровья;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;
- соблюдение правил гигиены, режима труда и отдыха, регулярная физическая активность;
- осознание последствий и неприятие вредных привычек;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в быту и на улице;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, умение принимать себя и других, не осуждая;
- уважение к труду медицинских работников;
- ориентация на применение знаний для решения задач в области безопасности и здоровья.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса у обучающегося будут сформированы познавательные, коммуникативные и регулятивные универсальные учебные действия.

Познавательные УУД:

- выявлять и характеризовать существенные признаки здорового и опасного поведения;
- устанавливать причинно-следственные связи между образом жизни и состоянием здоровья;
- использовать вопросы как инструмент познания (что делать, если...);
- работать с информацией (памятки, инструкции, плакаты);
- применять схемы, алгоритмы (например, алгоритм вызова скорой помощи).

Коммуникативные УУД:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с ситуацией общения;
- в ходе диалога задавать вопросы по существу обсуждаемой темы;
- публично представлять результаты проектной работы;
- работать в парах и группах при отработке практических навыков.

Регулятивные УУД:

- самостоятельно составлять алгоритм действий в опасной ситуации;
- планировать действия (например, последовательность оказания первой помощи);
- владеть способами самоконтроля (проверять правильность наложения повязки);
- оценивать соответствие результата поставленной цели (правильность выполнения приёма).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты освоения программы «Азбука здоровья» к концу обучения в 5 классе:

1. Знать и понимать:

- основные составляющие здоровья (физическое, психическое, социальное);
- правила личной гигиены (уход за телом, зубами, волосами);
- основы режима дня и здорового питания;
- названия и функции основных органов и систем организма (скелет, мышцы, сердце, лёгкие, органы чувств);
- признаки наиболее распространённых бытовых травм (порезы, ушибы, ожоги, обморожения);

- правила безопасного поведения дома, на улице, в школе;
- номера телефонов экстренных служб, правила вызова скорой помощи.

2. Уметь:

- выполнять элементарные гигиенические процедуры (чистка зубов, мытьё рук);
- накладывать простейшие повязки при ссадинах и порезах;
- останавливать капиллярное кровотечение;
- обрабатывать рану антисептиком;
- распознавать признаки отравления, ожога, обморожения;
- действовать по алгоритму при укусе насекомого, попадании инородного тела;
- составлять простой режим дня и меню на день;
- ориентироваться в информации на упаковках продуктов (срок годности, состав);
- оказывать первую помощь при лёгких травмах в учебной ситуации (на тренажёрах, в парах).

3. Владеть:

- навыками работы с муляжами и плакатами;
- навыками работы в группе и в парах при отработке практических действий;
- навыками презентации результатов проектной работы (памятка, буклет).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (34 ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Введение в «Азбуку здоровья»	2	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f415104 (гигиенические материалы)
2	Личная гигиена и режим дня	5	1 (тест)	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f415104 (режим дня, уход за телом)
3	Основы анатомии	4	0	1 (с муляжами)	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f415104 (строение тела)

	(простым языком				
4	Первая помощь при бытовых травмах	10	1 (практика)	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f415104 (первая помощь)
5	Безопасность и профилактика травматизма	6	1 (тест	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f415104 (безопасное поведение)
6	Здоровое питание	5	1 (проект)	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f415104 (питание, витамины
7	Итоговый проект	2	1 (защита)	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	5	9	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (34 ч)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Введение. Что такое здоровье?	1	-	-		ЭОР по здоровому образу жизни
2	Профессии в медицине. Правила техники безопасности.	1	-	-		Видеоролики о профессиях
3	Личная гигиена. Уход за кожей, ногтями.	1	-	-		Плакаты по гигиене
4	Уход за зубами и полостью рта	1	-	1 (чистка)		Модели зубов, щётки
5	Уход за волосами. Профилактика нарушений осанки	1	-	1 (упражнение)		Комплексы упражнений для осанки
6	Режим сна и бодрствования. Составление режима.	1	-	1 (практикум)		Бланки для режима дня
7	Контрольная работа по теме «Личная гигиена и режим»	1	1	-		Тестовые задания
8	Скелет и мышцы (строение, значение)	1	-	-		Муляжи скелета
9	Органы чувств (зрение, слух, обоняние)	1	-	-		Плакаты, опыты с запахами

10	Сердце и лёгкие (работа, значение)	1	-	1 (измерение пульса)		Фонендоскоп, секундомер
11	Практикум с муляжами и плакатами	1	-	1 (работа с моделями)		Муляжи органов
12	Первая помощь при порезах и ссадинах	1	-	1 (обработка раны)		Бинты, пластыри, антисептики (макеты)
13	Первая помощь при ушибах и растяжениях	1	-	1 (наложение холода)		Эластичные бинты, холод
14	Первая помощь при ожогах (термических)	1	-	-		Инструкции по ожогам
15	Первая помощь при обморожениях	1	-	-		Памятки по обморожениям
16	Наложение простых повязок (отработка)	1	-	1 (в парах)		Бинты, косынки
17	Остановка капиллярного кровотечения	1	-	-		Бинты, жгут (макет)
18	Практикум по первой помощи (комплексное занятие)	1	-	1 (отработка)		Медицинские тренажёры (имитация ран)
19	Алгоритм вызова скорой помощи. Игра «Вызов 03»	1	-	1 (ролевая игра)		Телефон (макет), карточки с ситуациями
20	Практическая работа по первой помощи (зачёт)	1	1	1 (ситуация)		Оценочные листы
21	Обобщение по разделу «Первая помощь»	1	-	-		
22	Безопасность дома (электричество, газ, лекарства)	1	-	-		Плакаты по пожарной безопасности

23	Безопасность на улице (дорога, незнакомцы)	1	-	-		Правила дорожного движения
24	Безопасность в школе (поведение на переменах)	1	-	-		Инструкции по ТБ в школе
25	Профилактика отравлений (яды, грибы, бытовая химия)	1	-	-		Знаки опасности на упаковках
26	Первая помощь при укусах насекомых и змей	1	-	-		Памятки по укусам
27	Контрольная работа по теме «Безопасность»	1	1	-		Тест по безопасности
28	Витамины и их роль в организме	1	--	-		Таблицы содержания витаминов
29	Вредная и полезная еда. Как читать этикетки	1	-	1		Упаковки продуктов (реальные или фото)
30	Режим питания. Составление меню на день	1	-	1 (практикум)		Бланки для меню
31	Культура питания. Сервировка стола	1	-	1 (практикум)		Посуда, приборы (макеты)
32	Защита проектов «Моя книга здоровья» (часть 1)	1	1	-		Презентации, плакаты
33	Защита проектов (часть 2). Обсуждение	1	1	-		Критерии оценки
34	Итоговое занятие.	1	-	-		Викторина по всему курсу

	Обобщение курса					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	5	9		

ПРОВЕРЯЕМЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

5 КЛАСС (Азбука здоровья)

Код проверяемого результата	Проверяемые предметные результаты
1	Знания о здоровье и здоровом образе жизни
1.1	Называть составляющие здоровья (физическое, психическое, социальное).
1.2	Перечислять правила личной гигиены (кожа, зубы, волосы).
1.3	Объяснять значение режима дня, называть его основные элементы.
1.4	Приводить примеры полезных и вредных продуктов.
1.5	Называть основные органы и системы организма (скелет, мышцы, сердце, лёгкие, органы чувств).
2	Умения по оказанию первой помощи и безопасности
2.1	Обрабатывать рану при порезе/ссадине.
2.2	Накладывать простую повязку.
2.3	Останавливать капиллярное кровотечение.
2.4	Распознавать признаки ожога, обморожения.
2.5	Вызывать скорую помощь (по алгоритму).
2.6	Соблюдать правила безопасного поведения дома, на улице, в школе.
3	Практические навыки
3.1	Составлять простой режим дня.
3.2	Составлять меню на один день.
3.3	Читать информацию на упаковках продуктов (срок годности, состав).
3.4	Работать с муляжами, плакатами, тренажёрами.
3.5	Работать в паре/группе при отработке навыков первой помощи.
3.6	Представлять результаты проектной работы (памятка, буклет, плакат).

ПРОВЕРЯЕМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ
5 КЛАСС (Азбука здоровья)

Код	Проверяемый элемент содержания
А	Введение
А1	Понятие здоровья, его составляющие.
А2	Медицинские профессии (врач, медсестра, фельдшер).
Б	Личная гигиена и режим дня
Б1	Правила ухода за кожей, ногтями, зубами, волосами.
Б2	Режим питания, сна, учебных занятий.
Б3	Профилактика нарушений осанки и зрения (гимнастика, физкультминутки).
В	Основы анатомии
В1	Скелет и мышцы (опорно-двигательный аппарат).
В2	Органы чувств (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус).
В3	Сердце и лёгкие (значение, работа).
Г	Первая помощь при бытовых травмах
Г1	Порезы, ссадины, ушибы (обработка, покой, холод).
Г2	Ожоги и обморожения (признаки, первая помощь).
Г3	Наложение повязок (бинтовых, пластырных).
Г4	Остановка капиллярного кровотечения.
Г5	Алгоритм вызова скорой помощи.
Д	Безопасность и профилактика
Д1	Правила поведения дома (электричество, газ, лекарства).
Д2	Правила поведения на улице (дорога, незнакомцы).
Д3	Правила поведения в школе.
Д4	Профилактика отравлений (яды, грибы, бытовая химия).
Д5	Первая помощь при укусах насекомых и змей.
Д6	Действия при попадании инородных тел.
Е	Здоровое питание
Е1	Витамины (значение, источники).
Е2	Вредная и полезная еда.
Е3	Режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин).
Е4	Составление простого меню.
Е5	Культура питания и сервировка стола.
Ж	Итоговый проект
Ж1	Создание памятки, буклета, плаката по одной из тем.
Ж2	Защита проекта перед одноклассниками.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

(список может быть дополнен учителем в соответствии с выбранным УМК)

1. Рабочая тетрадь по основам безопасности жизнедеятельности для 5 класса.
2. Наглядные пособия (плакаты по гигиене, первой помощи, анатомии).
3. Индивидуальная памятка «Моя безопасность».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Методические рекомендации по преподаванию ОБЖ в 5 классе.
2. Сборники сценариев практических занятий по первой помощи.
3. Материалы для проведения тестов и контрольных работ.
4. Видеоматериалы по оказанию первой помощи и правилам безопасного поведения.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Библиотека ЦОК (цифровой образовательный контент) – разделы по здоровью, гигиене, ОБЖ.
2. Образовательные порталы (например, «Российская электронная школа», «Учи.ру»).
3. Видеолекции и мультфильмы по теме «Азбука здоровья».