



**2025 - 2026 оку жылына арналған
КҮНТІЗБЕЛІК-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
на 2025-2026 учебный год**

Пән
Предмет **«ЗОЖ. Разговоры о важном»**

Сынып:
Класс: **5-10**

Мұғалім:
Учитель: **Молхина Назира Тойбеккызы**

Жылдық сағат саны:
Количество часов в год: **171**

Апталық сағат саны:
Количество часов в неделю: **4**

Жоспар негізінде құрылды:

- «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» (ҚР Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы № 348 бұйрығы, 31.05.2024 ж. енгізілген өзгерістерімен);
- «Қазақстан Республикасында бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім берудің үлгілік оку жоспарларын бекіту туралы» (ҚР БФМ 8.11.2012 ж. № 500 бұйрығы, ҚР Оқу-ағарту министрінің 08.02.2024 енгізілген өзгерістерімен);
- «Жалпы білім беру ұйымдарына арналған жалпы білім беретін пәндер, таңдау курстары мен факультативтер бойынша үлгілік оку бағдарламаларын бекіту туралы» ҚР Оқу-ағарту министрінің 16.09.2022 ж. №399 бұйрығы 05.03.2024 енгізілген өзгерістерімен;
- «2024-2025 оку жылында Қазақстан Республикасының жалпы орта білім беретін ұйымдарында оку процесін ұйымдастырудың ерекшеліктері туралы: Әдістемелік нұсқау хат, Астана, 2024.

Планирование составлено на основе:

- Государственного общеобязательного стандарта среднего образования начального, основного среднего, общего среднего, утвержденного приказом Министра просвещения РК от 03.08.2022 г. №348, с изменениями от 31.05.2024;
- Типовых учебных планов начального, основного среднего, общего среднего образования, утвержденных приказом Министра образования и науки РК от 08 ноября 2012 года № 500 (с изменениями и дополнениями по состоянию на 08 февраля 2024 года)
- Типовых учебных программ по общеобразовательным предметам, курсам по выбору и факультативам для общеобразовательных организаций, утвержденных приказом Министра просвещения РК от 16.09.2022 г. № 399; с изменениями от 05.03.2024;
- Инструктивно-методического письма «Об особенностях организации образовательного процесса в общеобразовательных школах Республики Казахстан в 2024-2025 учебном году», Астана, 2024.

Пояснительная записка

к программе кружка по «ЗОЖ. Разговоры о важном»

Программа кружка «ЗОЖ. Разговоры о важном» направлена на формирование у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью, развитие навыков здорового образа жизни, профилактику вредных привычек, а также воспитание ответственного поведения в обществе.

Актуальность программы обусловлена необходимостью воспитания у подрастающего поколения культуры здоровья, повышения уровня знаний о факторах, влияющих на физическое и психическое благополучие человека. В условиях современного общества возрастает значение вопросов сохранения здоровья, формирования правильного питания, двигательной активности, гигиены и экологической культуры.

Занятия кружка способствуют:

- развитию мотивации к ведению здорового образа жизни;
- формированию знаний о принципах правильного питания и личной гигиены;
- профилактике вредных привычек и формированию негативного отношения к ним;
- укреплению межличностных отношений в коллективе через групповые обсуждения и совместные проекты;
- развитию коммуникативных навыков и умения выражать собственное мнение.

Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, сочетает в себе беседы, дискуссии, практические задания, творческие проекты и интерактивные формы работы. Темы занятий связаны с реальными жизненными ситуациями, что делает их близкими и понятными для детей.

Реализация программы «ЗОЖ. Разговоры о важном» предполагает системный и комплексный подход: обучение сочетается с воспитательной и профилактической работой, что позволяет не только формировать знания, но и закреплять практические навыки здорового поведения.

Программа рассчитана на ____ часов в год (указать количество часов), занятия проводятся 1 раз в неделю.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- повышение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- формирование устойчивой мотивации к сохранению здоровья;
- развитие ответственного отношения к своему физическому и психическому состоянию;
- формирование умений делать осознанный выбор в пользу ЗОЖ

Рецензия на деятельность кружка ЗОЖ

Кружок «Здоровый образ жизни» является важным направлением воспитательной работы, так как формирует у обучающихся правильное отношение к своему здоровью, физической активности и рациональному питанию. Занятия способствуют развитию у школьников культуры здоровья, умению заботиться о себе и окружающих, а также формированию ответственного поведения.

В рамках кружка дети получают знания о правилах личной гигиены, значении режима дня, правильного питания и регулярных физических нагрузок. Также обсуждаются актуальные вопросы профилактики вредных привычек, сохранения психического здоровья и безопасного поведения в быту и на улице.

Занятия проводятся в интерактивной форме: используются беседы, тренинги, игры, викторины, практические задания, что делает процесс обучения интересным и увлекательным. Особое внимание уделяется практическим рекомендациям, которые учащиеся могут применять в повседневной жизни.

Участники кружка активно включаются в школьные акции, спортивные мероприятия, проекты по экологии и волонтёрской деятельности, тем самым закрепляя на практике полученные знания. Педагог создаёт атмосферу доверия и поддержки, мотивируя ребят вести активный и здоровый образ жизни.

Таким образом, кружок «Здоровый образ жизни» играет значимую роль в формировании у учащихся устойчивой мотивации к заботе о своём здоровье, воспитывает дисциплину, ответственность и стремление к самосовершенствованию. Он является важной составляющей работы по воспитанию гармонично развитой личности школьника.

Ассоциированный профессор
Кафедры «Биология и экология»,
факультета Естественных наук,
НАО «Торайтыров Университет»
Доктор PhD

Рахметова А.М.





«Гимназия №3 для одаренных детей»

Кус

Утверждаю

Директор ГУ

К.Куспекова

Список учащихся кружка по «ЗОЖ. Разговоры о важном»

1.Айтжан Әлима

2.Ақжекей Дәрия

3.Алимбай Ренат

4.Апсаликова Лина

5.Баженов Алихан

6.Байбакова Райана

7.Бакибаева Даюна

8.Бейсенбек Иса

9.Ербулат Айзере

10.Ермек Карима

11.Кенжакан Жансұлу

12.Курашев Ернур

13.Қаиыркен Айжұлдыз

14.Мұрат Асан

15.Мұхтархан Сабина

16.Темиргалин Алдия

**Календарно-тематический план
Кружок по «ЗОЖ. Разговоры о важном»**

№	Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Домашнее задание к следующему занятию
1	03.09.2025	1	Вводный урок/ Учение, спорт и труд вместе живут.№ 1-05/429 от 1.08.2025	повторить
2	04.09.2025	1	Как следует питаться./ Как правильно питаться/ № 1-05/429 от 1.08.2025	повторить
3	05.09.2025	1	Личная гигиена.	повторить
4	08.09.2025	1	Твоё настроение и здоровье.	повторить
5	08.09.2025	1	Сон- лучшее лекарство.	повторить
6	10.09.2025	1	Вред курения, алкоголя, наркотиков.	повторить
7	11.09.2025	1	Вредные привычки.	повторить
8	12.09.2025	1	Движение- жизнь	повторить
9	15.09.2025	1	Доктора природы.	повторить
10	15.09.2025	1	Уход за телом. Хорошая осанка. Как закаляться.	повторить
11	17.09.2025	1	Питание - необходимое условие для жизни человека. Здоровое питание	повторить
12	18.09.2025	1	Как сделать сон полезным.	повторить
13	19.09.2025	1	Мы выбираем полезные привычки	повторить

				Выдать онлайн
14	22.09.2025	1	Беседы и лекции.	повторить
15	22.09.2025	1	"Полезные и вредные продукты"	повторить
16	24.09.2025	1	Значение витаминов для здоровья	повторить
17	25.09.2025	1	Режим питания	повторить
18	26.09.2025	1	Движение – жизнь: польза зарядки и игр	повторить
19	29.09.2025	1	Спортивные игры народов мира	повторить
20	29.09.2025	1	Игры и викторины.	повторить
21	01.10.2025	1	Закаливание организма	повторить
22	02.10.2025	1	Что такое здоровье?	повторить
23	03.10.2025	1	Оптимальный режим труда и отдыха	повторить
24	06.10.2025	1	Развитие коммуникативных навыков	повторить
25	06.10.2025	1	Сон – лучшее лекарство	повторить
26	08.10.2025	1	Вред курения, алкоголя, наркотиков.	повторить
27	09.10.2025	1	Как сделать сон полезным	повторить
28	10.10.2025 сегодня	1	О вреде курения, алкоголя и наркотиков	повторить повторить

29	13.10.2025	1	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей парами, газом. Отравление ядовитыми веществами
30	13.10.2025	1	Как помочь сохранить себе здоровье
31	15.10.2025	1	Профилактика вредных привычек
32	16.10.2025	1	Способы отказа от вредных привычек
33	17.10.2025	1	Истота – залог здоровья
34	20.10.2025	1	Беседы и лекции.
35	20.10.2025	1	Твое настроение и здоровье
36	22.10.2025	1	Как вести себя, когда что-то болит?
37	23.10.2025	1	Первая помощь при травмах. Растижение связок и вывих костей
38	24.10.2025	1	Как сделать сон полезным?
39	03.11.2025	1	Правила безопасного поведения в быту
40	03.11.2025	1	Игры и викторины
41	05.11.2025	1	Беседа об окружающем мире
42	06.11.2025	1	Спортивные соревнования и эстафеты.
43	07.11.2025	1	Режим дня
44	10.11.2025	1	Как следует питаться?

45	10.11.2025	1	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Укусы змей.	повторить
46	12.11.2025	1	Вред табачного дыма	повторить
47	13.11.2025	1	Современные заботы медицины. Расти здоровым.	повторить
48	14.11.2025	1	Творческие занятия	повторить
49	17.11.2025	1	Как уберечься от гриппа	повторить
50	17.11.2025	1	Просмотр мультфильмов и видеороликов.	повторить
51	19.11.2025	1	Я выбираю движение.	повторить
52	20.11.2025	1	Овощи и фрукты – полезные продукты	повторить
53	21.11.2025	1	Что мы знаем о курении	повторить
54	24.11.2025	1	Почему мы болеем. Причины болезни.	повторить
55	24.11.2025	1	Чтение книг и рассказов.	повторить
56	26.11.2025	1	Причины болезни.	повторить
57	27.11.2025	1	Гигиена – основа здоровья человека	повторить
58	28.11.2025	1	Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.	повторить
59	01.12.2025	1	Полезные движения	повторить
60	01.12.2025	1	Здоровый образ жизни.	повторить
61	03.12.2025	+	Профилактика инфекционных заболеваний. Микроны	повторить

62	04.12.2025	1	Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат	повторить
63	05.12.2025	1	беседа "Витамины - наши друзья", конкурс рисунков "Полезные продукты".	повторить
64	08.12.2025	1	Прививки от болезней. Инфекционные болезни	повторить
65	08.12.2025	1	Что такое здоровый образ жизни школьника?	повторить
66	10.12.2025	1	Что нужно знать о лекарствах. Какие лекарства мы выбираем.	повторить
67	11.12.2025	1	Безопасность при любой погоде	повторить
68	12.12.2025	1	Как избежать отравлений. Отравления лекарствами.	повторить
69	17.12.2025	1	Почему вредной привычке ты скажешь нет?	повторить
70	18.12.2025	1	Пищевые отравления.	повторить
71	19.12.2025	1	спортивные игры, эстафеты.	повторить
72	22.12.2025	1	Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко.	повторить
73	22.12.2025	1	беседа «для чего нам нужен сон», рисование «мой режим дня».	повторить
74	24.12.2025	1	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте. Опасность в нашем доме.	повторить
75	25.12.2025	1	Как уберечься от мороза	повторить
76	26.12.2025	1	Как вести себя на улице.	повторить
77	09.01.2026	1	Здоровым быть здорово	повторить
78	12.01.2026	1	Правила поведения на воде. Вода – наш друг.	повторить

79	12.01.2026	1	что включает в себя ЗОЖ, почему это важно.	повторить
80	14.01.2026	1	Правила обращения с огнём. Чтобы огонь не причинил вреда.	повторить
81	15.01.2026	1	как сбалансированное питание влияет на здоровье.	повторить
82	16.01.2026	1	Алкоголь-ошибка	повторить
83	19.01.2026	1	как регулярные тренировки помогают поддерживать тело в хорошем состоянии.	повторить
84	19.01.2026	1	Наркотик -тренинг безопасного поведения	повторить
85	21.01.2026	1	как курение, алкоголь и наркотики вредят организму.	повторить
86	22.01.2026	1	методы расслабления и борьбы со стрессом.	повторить
87	23.01.2026	1	как качество сна влияет на общее самочувствие.	повторить
88	26.01.2026	1	как поддержание гигиены помогает избежать заболеваний.	повторить
89	26.01.2026	1	почему важно пить достаточно воды.	повторить
90	28.01.2026	1	Кто и как предохраняет нас от болезней?	повторить
91	29.01.2026	1	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищевой парами, газом. Отравление ядовитыми веществами	повторить
92	30.01.2026	1	Как организм помогает себе сам?	повторить
93	02.02.2026	1	Отравление угарным газом	повторить
94	02.02.2026	1	лекция с элементами обсуждения.	повторить
95	04.02.2026	1	Первая помощь при перегревании, тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Как помочь себе при тепловом ударе	повторить

96	05.02.2026	1	Правильное питание как основа здоровья	повторить
97	06.02.2026	1	Как уберечься от мороза.	повторить
98	09.02.2026	1	Моя семья	повторить
99	09.02.2026	1	Первая помощь при травмах. Растижение связок и вывих костей	повторить
100	11.02.2026	1	Почему мы болеем?	повторить
101	12.02.2026	1	Переломы.	повторить
102	13.02.2026	1	Основы здорового образа жизни	повторить
103	16.02.2026	1	Если ты ушибся и порезался.	повторить
104	16.02.2026	1	Влияние вредных привычек на здоровье	повторить
105	18.02.2026	1	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз,ухо,нос. Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело.	повторить
106	19.02.2026	1	Причины болезни	повторить
107	20.02.2026	1	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Укусы змей.	повторить
108	23.02.2026	1	День здоровья	повторить
109	23.02.2026	1	Современные заботы медицины. Расти здоровым.	повторить
110	25.02.2026	1	Физическая активность и спорт	повторить
111	26.02.2026	1	Воспитай себя.	повторить
112	27.02.2026	1	Стресс и психическое здоровье	повторить

113	02.03.2026	1	Познание. (ознакомление с окружающим миром) «Как устроено тело человека?»	повторить
114	02.03.2026	1	Умеем ли мы правильно питаться	повторить
115	04.03.2026	1	Гигиена и личная забота о здоровье	повторить
116	05.03.2026	1	Я выбираю кашу	повторить
117	06.03.2026	1	Вода и её роль в организме/ Вода и ее роль/ № 1-05/429 от 1.08.2025	повторить
118	11.03.2026	1	Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики/табококурения/ № 1-05/429 от 1.08.2025	повторить
119	12.03.2026	1	Физическая активность и её значение для здоровья	повторить
120	13.03.2026	1	Здоровый сон	повторить
121	16.03.2026	1	Психоэмоциональное здоровье	повторить
122	16.03.2026	1	Чистота и здоровья	повторить
123	18.03.2026	1	Рассказать о гигиене тела, полости рта, ногтей, рук и одежды.	повторить
124	30.03.2026	1	Откуда берутся грязнули?	повторить
125	30.03.2026	1	как правильно пить воду в течение дня.	повторить
126	01.04.2026	1	правила личной гигиены и гигиену дома.	повторить
127	02.04.2026	1	Развить интерес к активным физическим занятиям.	повторить
128	03.04.2026	1	Безопасность здоровья: травмы и первая помощь	повторить
129	06.04.2026	1	Рассказ о мерах предосторожности для предотвращения травм.	повторить
130	06.04.2026	1	Чистота и порядок	повторить

131	08.04.2026	1 Экология и здоровье	повторить
132	09.04.2026	1 как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье	повторить
133	10.04.2026	1 Развивать бережное отношение к экологии	повторить
134	13.04.2026	1 Здоровые отношения и их влияние на психоэмоциональное здоровье	повторить
135	13.04.2026	1 как дружба, поддержка и семья влияют на психическое здоровье.	повторить
136	15.04.2026	1 Будем делать хорошо и не будем плохо	повторить
137	16.04.2026	1 Развивать навыки коммуникации и разрешения конфликтов.	повторить
138	17.04.2026	1 Наше здоровье	повторить
139	20.04.2026	1 Влияние социальных сетей на здоровье	повторить
140	20.04.2026	1 Рассказ о влиянии интернета и социальных сетей на здоровье.	повторить
141	22.04.2026	1 как чрезмерное время в интернете и соцсетях может повлиять на психоэмоциональное здоровье.	повторить
142	23.04.2026	1 Рассмотреть правила безопасного пользования интернетом.	повторить
143	24.04.2026	1 Планирование здорового будущего	повторить
144	27.04.2026	1 Я здоровье берегу	повторить
145	27.04.2026	1 От чего зависит рост и развитие организма	повторить
146	29.04.2026	1 как формировать здоровые привычки на протяжении всей жизни.	повторить

147	30.04.2026	1	что такое ЗОЖ?/ Что такое ЗОЖ № 1-05/429 от 1.08.2025	повторить
148	04.05.2026	1	Я здоровье берегу-сам себе я помогу	повторить
149	04.05.2026	1	Зависимость ТВ, компьютер, интернет	повторить
150	06.05.2026	1	Спорт в жизни человека/ Спорт и Мы.№ 1-05/429 от 1.08.2025	повторить
151	08.05.2026	1	Основные принципы здорового образа жизни./ Спорт и Мы/ № 1-05/429 от 1.08.2025	повторить
152	13.05.2026	1	Обсуждение, как они могут внедрить ЗОЖ в свою повседневную жизнь./ ЗОЖ. № 1-05/429 от 1.08.2025	повторить
153	14.05.2026	1	Значение чистоты для здоровья.	повторить
154	15.05.2026	1	Гигиена одежды и обуви.	повторить
155	18.05.2026	1	Режим труда и отдыха	повторить
156	18.05.2026	1	Причины болезни	повторить
157	20.05.2026	1	Правильное питание/ Правильное питания :№ 1-05/429 от 1.08.2025	повторить
158	21.05.2026	1	Как сохранить здоровье в наше время	повторить
159	22.05.2026	1	Основные группы продуктов и их польза	повторить
160	25.05.2026	+	Красивые зубы – залог красоты и здоровья	
161	25.05.2026	+	Чем опасно курение?	

Список литературы

для кружка «ЗОЖ. Разговоры о важном»

1. Актуальные вопросы здорового образа жизни школьников / под ред. С. Д. Ниязбековой. – Алматы: Қазақ университеті, 2018. – 152 с.
2. Жубанов А. К., Хамиди Л. А. *Музыка и здоровье: воспитание гармоничной личности*. – Алматы: Раритет, 2016. – 128 с.
3. Нургалиева Г. К. *Формирование культуры здоровья у школьников*. – Астана: Фолиант, 2019. – 164 с.
4. Министерство здравоохранения Республики Казахстан. *Здоровый образ жизни: методические рекомендации для учителей и родителей*. – Нур-Султан, 2020. – 96 с.
5. Ильясова А. С. *Профилактика вредных привычек в подростковой среде*. – Алматы: Қазақ университеті, 2017. – 140 с.
6. Сборник методических материалов «Разговоры о важном: здоровье и безопасность» / МОН РК. – Астана, 2022. – 80 с.
7. Дубровский В. И. *Основы валеологии*. – М.: Владос, 2014. – 256 с.
8. Глотов М. Б. *Здоровый образ жизни: учебное пособие для школьников*. – СПб.: Питер, 2015. – 192 с.
9. Сборник казахских народных пословиц и поговорок о здоровье. – Алматы: Дәуір, 2013. – 72 с.
10. Всемирная организация здравоохранения. *Здоровье и благополучие подростков: практическое руководство для педагогов*. – Женева: WHO, 2018. – 104 с.

