МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Муниципальное казенное учреждение

«Управление образования администрации Таштыпского района»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Большесейская средняя общеобразовательная школа"

СОГЛАСОВАНА
Зам. Директора по УВР
_____ Т.С. Сыргашева
«31» 08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ
«Большесейская СОШ»
_____ И.В. Бутошева
«01» 09 2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1788649)

курса внеурочной деятельности

«Правила здорового образа жизни»

для обучающихся 9 класса на 2026-2027 учебный год

С. Большая Сея, 2026 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. **Цель внеурочной деятельности** - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «За здоровый образ жизни» предназначен для работы с учащимися 9 класса в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации.

Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон об образовании трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Курс внеурочной деятельности «За здоровый образ жизни» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта общего, основного общего и среднего общего образования. Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «За здоровый образ жизни» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

• формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
• понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
• формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
• формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
• формирования привычки правильного питания;
• формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
• формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
• формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;

Место предмета в учебном плане

На изучение курса внеурочной деятельности «За здоровый образ жизни» отводится в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ
курса внеурочной деятельности «За здоровый образ жизни»

Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож(6 часов)
Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями. Самооценка и самоанализ. Волонтерство - дело для активных.
Виды деятельности: беседа, практикоориентированные занятия, тестирование, арт-технологии, акции и субботники.

Тема 2.Всякому мудрецу ремесло к лицу (8 часов)
Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация - залог успеха. Как подготовиться к ОГЭ. Хобби и увлечения. Что умею я?
Виды деятельности: практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки, выставки, выступления.

Тема 3.Каковы еда и питьё, таковы и житьё (10 часов)
На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты. Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания. Маркировка продуктов. Как готовить вкусно и полезно.
Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки, смотр-дегустация.

Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (10 часов)
Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем районе. Эстафеты. Готовимся сдавать ГТО. Народные и подвижные игры.
Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки, обустройство спортивной площадки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Правила здорового образа жизни». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

 формирование ценностного отношения к своему здоровью;

 формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,

 формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;

 формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Правила здорового образа жизни». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

 воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

 формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической грамотности;

 овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

 формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

 знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;

 способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

 способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

 способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

 солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты
Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Правила здорового образа жизни», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.
Метапредметные результаты должны отражать:
 бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;

 понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

 понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

 понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

 понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

 поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

 владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

 умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

 умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

Тематическое планирование -9 класс

№	Наименование темы	Количество часов	Теория	Практика	Электронные образовательные ресурсы
1	« Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож.»	6	2	4	https://my.1september.ru/book/2474
2	«Всякому мудрецу ремесло к лицу»	7	3	4	https://my.1september.ru/book/2449
3	«Каковы еда и питье, таковы и житье»	10	3	7	https://my.1september.ru/book/2457
4	«Кто любит спорт, тот здоров и бодр»	11	4	7	https://my.1september.ru/book/2462
	Всего	34			

Поурочное планирование 9 класс

№	Наименование темы	Количество часов	Теория	Практика	Даты	Электронные образовательные ресурсы
1	Особенности юношеского возраста.	1	1			https://my.1september.ru/book/2465
2	Социальное здоровье человека.	1	1			
3	Психическое здоровье.	1	1			
4	Психологические тесты.	1		1		
5	Волонтерское движение России.	1	1			
6	Участие в акции «Помощь солдатам»	1		1		
7	«Здоровье и труд рядом идут»	1	1			
8	Путешествие в мир профессий (видеоурок)	1		1		https://my.1september.ru/book/2453
9	Безопасность на производстве.	1	1			
10	Экология и производство.	1	1			
11	Профессиональное тестирование.	1		1		
12	Хобби – польза для здоровья.	1	1			
13	Выставка «Мои увлечения»	1		1		
14	Что изучает валеология.	1	1			
15	Проект «О вреде алкоголя»	1	1			
16	Чем опасна еда быстрого приготовления.	1	1			
17	Зачем нужна диета.	1	1			https://my.1september.ru/book/2456
18	Практикум «Подсчет калорийности пищи».	1		1		
19	Оценка индекса массы тела.	1		1		
20	Питание и репродуктивное здоровье.	1	1			
21	Опасность наркотиков и энергетиков.	1	1			
22	Питание и продолжительность жизни.	1	1			
23	Проект «Главные правила ЗОЖ».	1	1			

24	Показатели физического здоровья.	1		1		
25	Современные динамические занятия.	1	1			
26	Популярность бассейнов и фитнесс-залов.	1	1			
27	Тренажеры. Скандинавская ходьба.	1		1		
28	Правила безопасности в батутных центрах и при экстремальных развлечениях.	1	1			
29	Русская народная игра «Лапта». Правила. Техника безопасности.	1		1		
30	Русская народная игра «Лапта». Игровые упражнения.	1		1		
31	Показательная игра «Лапта».	1		1		
32	Игра «Зарница».	1		1		https://my.1september.ru/book/2459
33	Выполнение норм ГТО.	1		1		https://my.1september.ru/book/2459
34	Обобщение пройденного					
	Итого	34				

Методическое обеспечение программы

Дополнительная литература:

1. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [С.В. Третьякова]. – М. : Просвещение, 2013. – 96с. – (Работаем пео новым стандартам). – ISBN 978-5-09-02839-0
2. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-8 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
3. Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение» 2013г.

Список литературы

Литература для учащихся:

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999год
2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994год
3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003год
4. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989год
5 Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003год
6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988год
7.А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования « Советское здравоохранение. 1981год
8. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994год

Литература для педагога:

1. “Руководство для среднего медицинского персонала школ”, Москва, издательство “Медицина” 1991г.
2. “Справочник практического врача”, Москва, издательский дом “Рипол классик” 2009г.
3. Справочник фельдшера, Москва, “Эксли пресс” 2002г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК