

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»**

**Рассмотрена НОУ**  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

**Принята НМС**  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

**Утверждаю**  
директор МБОУ «Октябрьская СОШ»  
\_\_\_\_\_  
(Е.Л. Букреева)  
Приказ от «30» августа 2024 г. № 143

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья»**

**10-11 класс**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 10-11 классов составлена на основании требований к результатам освоения программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **10 класс**

Определение понятия «здоровье». Здоровый образ жизни. Факторы, укрепляющие здоровье. Значение занятий спорта для подростка. Правила поведения и безопасности во время занятий спортом. Гигиена одежды. Закаливание организма. Режим дня. Правила игры. Техника безопасности в игре на местности. Правила поведения на природе, в лесу. Обеспечение безопасности в походе. Спортивное туристское снаряжение и его назначение. Укладка рюкзака. Природоохранные действия человека во время отдыха на природе. Кросс. Бег. Правила. Старт. Финиш. Техника безопасности. Результат. Турнир. Комбинации и ходы. Ориентирование на плоскости. Расчеты на несколько ходов вперед. Спортивно-творческая игра. Судейство. Взаимозаменяемость в команде. Приемы передачи мяча. Коллективное творческое дело на свежем воздухе в зимнее время. Правила безопасного поведения. Групповое взаимодействие. Команда. Командный дух. Техника движения на лыжах. Регуляция дыханием. Правила судейства. Техника безопасности в игре на местности. Обеспечение безопасности в походе. Спортивное туристское снаряжение и его назначение. Природоохранные действия человека во время отдыха на природе. Разведение костра. Выигрыш и проигрыш. Нарушение правил игры. Опасности игры. Правила безопасного поведения во время проведения соревнований, спортивных игр. Спортивная форма. Команда. Командный дух.

#### **11 класс**

Определение понятия «здоровье». Здоровый образ жизни. Факторы, укрепляющие здоровье. Значение занятий спорта для подростка. Правила поведения и безопасности во время занятий спортом. Гигиена одежды. Закаливание организма. Режим дня. Правила игры. Техника безопасности в игре на местности. Правила поведения на природе, в лесу. Обеспечение безопасности в походе. Спортивное туристское снаряжение и его назначение. Укладка рюкзака. Природоохранные действия человека во время отдыха на природе. Кросс. Бег. Правила. Старт. Финиш. Техника безопасности. Результат. Турнир. Комбинации и ходы. Ориентирование на плоскости. Расчеты на несколько ходов вперед. Спортивно-творческая игра. Судейство. Взаимозаменяемость в команде. Приемы передачи мяча. Коллективное творческое дело на свежем воздухе в зимнее время. Правила безопасного поведения. Групповое взаимодействие. Команда. Командный дух. Техника движения на лыжах. Регуляция дыханием. Правила судейства. Техника безопасности в игре на местности. Обеспечение безопасности в походе. Спортивное туристское снаряжение и его назначение. Природоохранные действия человека во время отдыха на природе. Разведение костра. Выигрыш и проигрыш. Нарушение правил игры. Опасности игры. Правила безопасного поведения во время проведения соревнований, спортивных игр. Спортивная форма. Команда. Командный дух. Профилактика зависимости от наркотических средств и психотропных веществ.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Изучение курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных, предметных результатов.

**Личностные результаты** отражают готовность и способность учащихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции учащегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации и детско-юношеских организациях;

### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

### **4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

### **5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

### **6) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности деятельности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности;

**8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**Метапредметные результаты освоения отражают:**

**Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

**а) базовые логические действия:**

самостоятельно формулировать и актуализировать социальную проблему, рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

развивать креативные мышление при решении жизненных проблем;

**б) базовые исследовательские действия:**

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

**в) работа с информацией:**

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и

интерпретацию информации различных видов и форм представления;  
оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;  
использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;  
владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

#### **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

##### **а) общение:**

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;  
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;  
владеть различными способами общения и взаимодействия;  
аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;  
развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

##### **б) совместная деятельность:**

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  
выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;  
принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;  
оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;  
предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;  
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

#### **Овладение универсальными регулятивными действиями:**

##### **а) самоорганизация:**

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;  
самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  
давать оценку новым ситуациям;  
делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за принятое решение;  
оценивать приобретенный опыт;  
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

##### **б) самоконтроль:**

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

**в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:**

самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

**г) принятие себя и других людей:**

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**Предметные результаты**

**10 класс**

сформированность системы знаний об общих биологических закономерностях, законах, теориях;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек.

**11 класс**

сформированность системы знаний об общих биологических закономерностях, законах, теориях;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек.

**Тематическое планирование  
10 класс**

№ занятия	Наименование темы занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Вводное занятие	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/</a>	Беседа	<p>Разрабатывать навык выявления и связывания образов у учащихся, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознавать дефициты собственных знаний, планировать свое развитие.</p> <p>Побуждение учащихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;</p> <p>Реализовывать групповые работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;</p> <p>Создавать доверительный психологический климат в классе;</p> <p>Разряжать напряженную обстановку в классе;</p> <p>Формировать навык рефлексии,</p>
2	Туристический слёт	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a>	Соревнование	
3	Осенний кросс	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/start/42587/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/start/42587/</a>	Соревнование	
4	Соревнования по шахматам и шашкам	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Соревнование	
5	Первенство школы по баскетболу	3	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>	Соревнование	
6	Лыжные гонки	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>	Соревнование	
7	Зарница	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a>	Военно-спортивная игра	
8	Первенство школы по волейболу	3	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/</a>	Соревнование	



			rt/197163/		признание своего права на ошибку и такого же права другого человека Научить формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
9	Всемирный день здоровья	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5832/start/151877/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5832/start/151877/</a>	Соревнование	
10	Эстафета Мира	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/start/42587/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/start/42587/</a>	Соревнование	
	<b>Итого</b>	<b>17</b>			

**Тематическое планирование  
11 класс**

<b>№ занятия</b>	<b>Наименование темы занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>	<b>Форма проведения занятия</b>	<b>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</b>
1	Вводное занятие	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/</a>	Беседа	Побуждение учащихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
2	Туристический слёт	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a>	Соревнование	Реализовывать групповые работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
3	Интеллектуально-профилактический антинаркотический квиз «Недетские игры»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3340/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3340/start/</a>	Квиз	Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
4	Осенний кросс	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/start/42587/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/start/42587/</a>	Соревнование	Создавать доверительный психологический климат в классе;
5	Соревнования по шахматам и шашкам	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Соревнование	Разряжать напряженную обстановку в классе;
6	Первенство школы по баскетболу	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>	Соревнование	Формировать навык рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека
7	Лыжные гонки	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>	Соревнование	Научить формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
8	Зарница	2	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/</a>	Военно-спортивная игра	Разрабатывать навык выявления и связывания образов у учащихся, способность формирования новых
9	Первенство школы по волейболу	3	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/sub">https://resh.edu.ru/sub</a>	Соревнование	

			ject/lesson/5580/start/197163/		знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознавать дефициты собственных знаний, планировать свое развитие.
10	Всемирный день здоровья	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5832/start/151877/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5832/start/151877/</a>	Соревнование	
11	Эстафета Мира	1	РЭШ: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/start/42587/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/start/42587/</a>	Соревнование	
	<b>Итого</b>	<b>17</b>			