

Министерство образования Кировской области
Кировское областное государственное общеобразовательное
бюджетное учреждение
«Вечерняя средняя школа г. Котельнича»

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Школьный кружок «1000 советов... и одна жизнь»**

Составитель
Косенкова Елена Ивановна
учитель высшей
квалификационной категории

Котельнич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школьный кружок «1000 советов... и одна жизнь» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 с изменениями и дополнениями).

Настоящая программа является частью основной образовательной программы среднего общего образования КОГОБУ ВСШ г. Котельнича, входит в содержательный раздел.

Форма организации курса – кружок.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Кружок, как форма добровольного объединения обучающихся, реализует следующие функции:

1) расширение, углубление, компенсация предметных знаний;

2) приобщение обучающихся к разнообразным социокультурным видам деятельности;

3) расширения коммуникативного опыта;

4) организации досуга и отдыха.

Цель курса:

- 1) Развитие личностных качеств обучающихся, помогающих адаптироваться в ограниченном социуме.
- 2) Формирование установки на ведение здорового образа жизни.
- 3) Развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

Задачи:

- изучение интересов и потребностей обучающихся;
- определение содержания курса, его форм и методов работы с обучающимися с учетом их возраста, вида учреждения, особенностей социокультурного окружения;
- расширение видов творческой деятельности для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей;
- создание условий для повышения интереса к внеурочной деятельности;
- создание оптимальных условий для освоения обучающимися духовных и культурных ценностей, воспитания уважения к истории и культуре своего и других народов;
- обращение к личностным проблемам обучающихся, формирование их нравственных качеств, повышение творческой и социальной активности;
- формирование представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье, об отрицательном отношении к вредным привычкам, навыках конструктивного общения;
- обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениям сохранения здоровья.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Форма организации курса внеурочной деятельности «Школьный кружок «1000 советов... и одна жизнь» заявлена в его названии – кружок.

Кружок – это форма предметного объединения учащихся, основанная на добровольном участии, включающая многообразные формы коллективной деятельности, направленные на достижение определенного образовательно-воспитательного результата.

Курс рассчитан на 1 учебный год. Количество учебных часов – 62.

Содержание курса:

Тема 1. Введение в курс. (1 час).

Техника безопасности, правила поведения на занятиях. Ознакомление с учебной программой предстоящего года. Искусство составления букетов. Что обозначает вид цветка и его окраска. Икебана.

Виды деятельности: инструктаж, беседа, демонстрация, обсуждение.

Тема 2. Моё здоровье в моих руках (13 часов).

Пути формирования здорового образа жизни. Здоровье как одна из важных ценностей человека. Правила и средства личной гигиены.

Физическая активность, здоровье и долголетие. Виды зарядки.

Искривление позвоночника, причины и последствия.

Вредные привычки и их профилактика.

Здоровые волосы.

Правила приема лекарственных препаратов, свойства лекарств. Из чего делают медикаменты.

Правильное употребление лекарств. Путь лекарства: завод – склад – аптека – потребитель.

«Зеленая аптека» - лекарственные растения. Целебные свойства растений. Комнатные растения – лекари.

Напитки бодрости и здоровья.

Всё о чае.

Аромо - и фитотерапия.

Как и сколько нужно спать. Биоритмы человека. Совы и жаворонки.

Виды деятельности: инструктаж, беседа, демонстрация, практическая работа в парах и группах.

Тема 3. Питание и здоровье (9 часов).

Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Домашние заготовки впрок.

Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания.

Рацион питания. Разговор о правильном питании.

Витамины и микроэлементы. Очень полезные продукты.

Вкусные и полезные вкусности. Мороженое, производство мороженого. Музей мороженого и

музей шоколада в г. Кирове.

Как снизить холестерин естественным путем?

Вся правда о пользе и о вреде соли и сахара.

Как очистить организм от шлаков. Диета: вред или польза. Православные посты на Руси.

Вода для организма человека.

Виды деятельности: инструктаж, беседа, практическая работа в малых группах.

Тема 4. Духовное здоровье (15 часов).

Спешите делать добро. Я хочу улыбаться людям. Что такое такт. Как вести себя в общественных местах.

Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Как нужно относиться к подаркам.

Как нужно вести себя с незнакомыми людьми. Друзья и знакомые. Как вести себя за столом.

Сервировка стола. Правила поведения за столом.

Как научиться контролировать свое поведение. Надо уметь сдерживать себя.

Виды деятельности: инструктаж, беседа, практическая работа в малых группах.

Тема 5. Мой дом – моя крепость (24 часа).

Интерьер моего дома. Как правильно расставить мебель в доме по фен-шую.

Идеи для дачи и дома. Оформление клумбы. Дизайн сада.

Цветы - многолетники и однолетники.

1000 советов дачнику: школа огородника.

«Я делаю так...», Обмен опытом по выращиванию цветочных и овощных культур.

Здоровье на грядке. Какие лекарственные растения можно выращивать на огороде.

Виды деятельности: инструктаж, беседа, практическая работа в малых группах.

III. Тематическое планирование.

Рабочая программа рассчитана на 62 часа (2 часа в неделю).

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1. Введение (1 час)				
1	Вводное занятие.	1	Ознакомление с учебной программой предстоящего года. Искусство составления букетов. Что обозначает вид цветка и его окраска. Икебана.	Инструктаж по технике безопасности в кабинете. Беседа с просмотром презентации.
2. Моё здоровье в моих руках (13 часов)				
2	Пути формирования здорового образа жизни.	1	Пути формирования здорового образа жизни. Здоровье как одна из важных ценностей человека. Правила и средства личной гигиены. Физическая активность, здоровье и долголетие. Виды зарядки.	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
3	Следим за собой. Позвоночник.	1	Искривление позвоночника, причины и последствия.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
4	Алкоголизм, курение, наркомания.	1	Вредные привычки и их профилактика.	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
5	Уход за волосами.	1	Здоровые волосы.	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
6	Медикаменты, их свойства.	1	Правила приема лекарственных препаратов, свойства лекарств. Из чего делаются медикаменты.	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
7	Лекарства в нашей жизни.	1	Правильное употребление лекарств. Путь лекарства: завод – склад – аптека – потребитель.	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное

				общение.
8	Целебные свойства лекарственных растений.	1	«Зеленая аптека» - лекарственные растения. Целебные свойства растений. Комнатные растения – лекари.	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
9	Поиск напитка бодрости и здоровья.	1	Напитки бодрости и здоровья.	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
10-11	Мир вокруг нас. Чайные секреты.	2	Всё о чае.	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
12	Использование ароматерапии и фитотерапии как направлений здоровьесберегающих технологий в жизни женщин.	1	Арома - и фитотерапия.	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
13-14	Здоровый сон.	2	Как и сколько нужно спать. Биоритмы человека. Совы и жаворонки.	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
3. Питание и здоровье (9 часов)				
15	Роль питания в жизни человека.	1	Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Домашние заготовки впрок.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
16	Здоровое питание.	1	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
17	Режим и правила питания.	1	Рацион питания. Разговор о правильном питании.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
18	Витаминная азбука.	1	Витамины и микроэлементы. Очень полезные продукты.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
19	В стране мороженого.	1	Вкусные и полезные вкусы. Мороженое, производство мороженого. Музей мороженого и музей шоколада в г. Кирове.	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное

				общение.
20	Вся правда о холестерине.	1	Как снизить холестерин естественным путем?	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
21	Соль и сахар в жизни человека.	1	Вся правда о пользе и о вреде соли и сахара.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
22	Очищение организма.	1	Как очистить организм от шлаков. Диета: вред или польза. Православные посты на Руси.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
23	Роль воды в нашей жизни.	1	Вода для организма человека.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
4. Духовное здоровье (15 часов)				
24-26	Занимательный этикет.	3	Спешите делать добро. Я хочу улыбаться людям. Что такое такт. Как вести себя в общественных местах.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
27-28	Спешите делать добро....	2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Как нужно относиться к подаркам.	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
29-30	«Ответственное поведение, или как вести себя с незнакомыми людьми».	2	Как нужно вести себя с незнакомыми людьми. Друзья и знакомые.	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
31-33	Знакомый, незнакомый этикет.	3	Как вести себя за столом. Сервировка стола. Правила поведения за столом.	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
34-38	Умейте властвовать собой. Практические советы.	5	Как научиться контролировать свое поведение. Надо уметь сдерживать себя.	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
5. Мой дом – моя крепость (24 часа)				
39-42	Всё об интерьере.	4	Интерьер моего дома. Как правильно расставить мебель в доме по фен-шую.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
43-	Идеи для дома.	4	Идеи для дачи и дома.	Познавательная.

46			Оформление клумбы. Дизайн сада.	Проблемно-ценностное общение.
47-54	Уроки цветоводства.	8	Цветы - многолетники и однолетники.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
55-56	Полезные советы дачнику.	2	1000 советов дачнику: школа огородника.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
57-60	Цветы и овощи, как правильно выращивать.	4	«Я делаю так...», Обмен опытом по выращиванию цветочных и овощных культур.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
61-62	Азбука садовода.	2	Здоровье на грядке. Какие лекарственные растения можно выращивать на огороде.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.
			Итого	62 часа

IV. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Методическая литература

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья, Москва: Сталкер, 2004, 502 с.
- 2 Балыков С.М. Воспитание красотой, - М.: Овал, 2005, 403 с.
- 3 Барин Л.Г. Мама, папа, я - здоровая семья, - СПб.: Питер, 2005, 254 с.
- 4 Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья, - Минск: Высшая школа, 2004, 303 с.
- 5 Воробьев В.И. Слагаемые здоровья, - Минск.: Высшая школа, 2003
- 6 Запорожченко В.Г. К понятию здоровый образ жизни. Москва.: Центр, 2004, 92 с.
- 7 Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. Москва.: Медицина, 2004, 132 с.
- 8 Зудина Р.О. Пароль в страну здоровья. Москва.: Физкультура и спорт, 2004, 112 с.
- 9 Климова В.И. Человек и его здоровье. Москва.: Знание, 2004, 192 с.
- 10 Коршунова Н. 5 слагаемых здорового образа жизни // Здоровье 2004, №2. 179 с.
- 11 Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни, - Москва: Аверсев, 1997, 393 с.
- 12 Панкратьева Н.В. и др. Здоровье - социальная ценность: Вопросы и ответы. Москва.: Мысль, 2002 236 с.

Интернет-ресурсы

- 1 <https://nmedik.org/sova-javoronok.htm>
- 2 <http://www.my-zozh.ru/>
- 3 <http://chudesalegko.ru>

Технические средства обучения

1. Персональный компьютер.
2. Чёрно-белый принтер.
3. Сканер.

Программное обеспечение

1. Adobe Photoshop.
2. Microsoft Office.
3. Операционная система Microsoft Windows 7/10.