

Кировское областное государственное общеобразовательное
бюджетное учреждение
«Вечерняя средняя школа г. Котельнича»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«1000 советов ... и одна жизнь»

Форма реализации программы – кружок
Срок реализации программы – 1 год

Разработчик: Косенкова Е.И.,
учитель высшей категории

Котельнич, 2021 г.

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;

б) 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.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты второго поколения происходит совершенствование внеурочной деятельности.

Настоящая программа создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося, её интеграции в системе мировой и отечественной культур.

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.

На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось.

Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек – неотъемлемая часть окружающего мира – большой вселенной. И сам он – маленькая вселенная, микрокосмос – должен жить в постоянной связи и гармонии с окружающим миром. Это и считалось здоровьем. А отчего зависит наше здоровье? Лишь на 8–10 % от медицины, на 20 % от наследственности, на 20 % от внешней среды, а на 50 % определяется образом жизни человека. Всем нам хочется быть здоровыми и видеть своих детей тоже здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы жить в ладу с самим собой, с окружающим миром?

Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и

стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

Целями и задачами программы является обеспечение обучения, воспитания, развития обучающихся.

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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

34 часа (1 занятие в неделю)

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Вид деятельности</i>	<i>Дата проведения</i>
<i>Вводное занятие (1 час)</i>			
1	Знакомство с планом работы. Ознакомление с учебной программой предстоящего года. Искусство составления букетов. Что обозначает вид цветка и его окраска. Икебана.	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	03.09
<i>Мой здоровье в моих руках (13 часов)</i>			
2	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила и средства личной гигиены.	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	10.09
3	Физическая активность, здоровье и долголетие. Почему стареют люди?	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	17.09
4	«Береги зрение смолоду». Зарядка до подъёма.	Игровая. Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	24.09
5	Искривления позвоночника, причины и последствия.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	01.10
6	Вредные привычки и их профилактика.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	08.10
7	Здоровые волосы. Профилактика выпадения волос.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	15.10
8	Правила приема лекарственных препаратов, свойства лекарств. Из чего делаются медикаменты. Правильное употребление лекарств. Путь лекарства: завод – склад – аптека – потребитель.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	22.10
9	«Зеленая аптека» - лекарственные растения. Целебные свойства растений. Комнатные растения – лекари.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	29.10
10	Напитки бодрости и здоровья.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	12.11

11	Всё о чае.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	19.11
12	Аромо - и фитотерапия.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	26.11
13	Как и сколько нужно спать. Биоритмы человека. Совы и жаворонки.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	03.12
14	Научно-практическая конференция «Здоровый образ жизни».	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	10.12
<i>Питание и здоровье (9 часов)</i>			
15	Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Домашние заготовки впрок.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	17.12
16	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	24.12
17	Рацион питания. Разговор о правильном питании. Домашние заготовки впрок.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	14.01
18	Витамины и микроэлементы. Очень полезные продукты.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	21.01
19	Вкусные и полезные вкусоности. Мороженое, производство мороженого. Музей мороженого и музей шоколада в г. Кирове.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	28.01
20	Как снизить холестерин естественным путем?	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	04.02
21	Вся правда о пользе и о вреде соли и сахара.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	11.02
22	Как очистить организм от шлаков. Диета: вред или польза. Православные посты на Руси.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	18.02
23	Вода для организма человека.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	25.02
<i>Духовное здоровье (5 часов)</i>			
24	Спешу делать добро. Я хочу улыбаться людям. Что такое такт. Как вести себя в общественных местах.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	04.03
25	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Как нужно относиться к подаркам.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	11.03

26	Как нужно вести себя с незнакомыми людьми. Друзья и знакомые.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	18.03
27	Как вести себя за столом. Сервировка стола. Правила поведения за столом.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	01.04
28	Как научиться контролировать свое поведение. Надо уметь сдерживать себя.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	08.04
<i>Мой дом - моя крепость(6 часов)</i>			
29	Интерьер моего дома. Как правильно расставить мебель в доме по фен-шую.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	15.04
30	Идеи для дачи и дома. Оформление клумбы. Дизайн сада.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	22.04
31	Цветы - многолетники и однолетники.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	29.04
32	1000 советов дачнику: школа огородника	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	06.05
33	«Я делаю так...», Обмен опытом по выращиванию цветочных и овощных культур.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	20.05
34	Здоровье на грядке. Какие лекарственные растения можно выращивать на огороде.	Познавательная. Проблемно-ценностное общение.	27.05

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса.

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, 223 с.
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>