

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА № 5»

ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА

на заседании МО

классных руководителей

Протокол № 1

от 30 авг 2017г.

Руководитель МО

Ларионова Т.А. Ларионова Т.А...

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1

от 30 авг 2017г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Шкатова Т.Ф.

от 30 августа 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
« Формула успеха »
7 класс

Составитель: Е.Ю.Кошелева
высшая квалификационная категория

Тольятти 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу составлена на основе:

- 1) Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- 2) «Федеральный государственный стандарт начального общего образования» (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
- 3) Основная Образовательная Программа Общего Образования МБУ «Школы №5» утвержденная приказом директора от Приказ №;
- 4) Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
- 5) Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. – М.: Просвещение, 2010
- 6) Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / [В.А.Горский, А.А.Тимофеев, Д.В.Смирнов и др.] - М.: Просвещение, 2010.
- 7) Положение о рабочих программах МБУ « Школа № 5»

Главная цель курса – формирование культуры школьника через самоопределение, самопознание, самоосознание себя как индивидуальности, познание культуры окружающего мира.

Для достижения данных целей выполняются задачи:

1. формировать у школьников стремление к самопознанию, самоопределению, ценностному отношению к себе, к своему здоровью;
2. формировать способность проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям, поступкам;
3. формировать способность к принятию ответственности за свои действия, их результаты;
4. формирование культуры школьников, ценностное отношение к духовному и материальному миру культуры.
5. формировать способность к преодолению трудностей, целеустремленностей, настойчивости в достижении результата
6. развивать умение школьников выстраивать ценностные, конструктивные, толерантные отношения с окружающими людьми (в том числе с учащимися,

родителями, педагогами)

7. способствовать реализации творческого потенциала, развитию компетентности решения социальных проблем.

Программа рассчитана на один год обучения, возрастную категорию учащихся 7-х классов, предусматривает индивидуальный подход при назначении заданий в процессе обучения. Количество детей в группе – до 25 человек. Общее количество часов по программе –34 часа, из них: 11 часов - теория, 23 часа – практика. Уроки проводятся по 1 часу в неделю, продолжительность каждого занятия - 40 минут.

Основной формой работы являются учебные занятия.

Каждое занятие включает в себя блоки:

«5 минут здоровья» (аутотрениговые упражнения, упражнения для дыхания, развития памяти, концентрации внимания и т.д.);

«5 минут для души» (классические музыкальные произведения для эмоционального настроения, видеоряд репродукций, фотосессия в костюмах и т.д.);

«5 минут для себя» (заполнение своего рабочего дневника- портфолио, выполнение тестов и т.д.)

В процессе обучения используются следующие методы и приёмы: игровой метод, метод социальных ролей, рассказ, путешествие, видеопросмотры, художественное творчество, творческие задания-загадки, сказкотворчество, театральные самопрезентации, создание выставок из семейных архивов, детских коллекций, домашние сочинения с рисунками. Занятия проводятся в залах музея Отваги (лекции, просмотры видеофильмов, беседы, презентации и т.д.), спортивных залах (игровые тренинги), холлах школы, на улицах микрорайона (социальные акции).

В программу включены методические материалы для педагога и творческие задания для детей.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы

1. Воспитание российской гражданской идентичности.
2. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию.
3. Формирование толерантности как нормы осознанного и доброжелательного отношения к другому человеку.

4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
5. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственного поведения.
6. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.
7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
8. Осознание важности семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты освоения программы.

1. Умение планировать пути достижения целей на основе самостоятельного анализа условий и средств их достижения, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ.
2. Умение осуществлять контроль по результату и по способу действия на уровне произвольного внимания, вносить необходимые коррективы в исполнение и способ действия, как в конце, так и по ходу его реализации.
3. Владение основами волевой саморегуляции в познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, готовность и способность противостоять внешним помехам деятельности.
4. Умение организовывать и планировать сотрудничество и совместную деятельность, определять общие цели и распределение функций и ролей участников, способы взаимодействия, планировать общие способы работы.
5. Умение работать в группе – владение навыками самопрезентации, умение эффективно сотрудничать и взаимодействовать на основе координации различных позиций при выработке общего решения в совместной деятельности; умение слушать партнера.
6. Умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач и для отображения своих чувств, мыслей.

Коммуникативные результаты освоения программы

1. Умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
2. Умение формулировать собственное мнение и позицию, сравнивать разные точки зрения.
3. Умение осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

4. Получение навыков адекватного использования речевых средства для решения различных коммуникативных задач.
5. Получение навыков работы в группе, команде.

Планируемые результаты

Первый уровень результатов.

Приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни:

- получают знания о себе, об окружающем обществе;
- о качествах личности, характере, привычках;
- о способах достижения успеха и преодоления трудностей;
- о способах самореализации.

Второй уровень результатов:

Получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

- ценностного отношения к себе, семье, к людям отважных профессий;
- ценностного отношение к духовному и материальному миру культуры;
- опыта взаимодействия с окружающими людьми;
- опыта осмысления и оценивания своих мыслей, поступков, намерений;

Третий уровень результатов:

Получение школьником опыта самостоятельного социального действия:

- получение опыта самопрезентации через рассказ, сказку собственного сочинения, инсценировку, театральное представление;
- приобретения навыков исследования различных предметов и социальных явлений;
- опыта преодоления препятствий и трудностей;
- определение жизненной позиции (наблюдатель, участник, победитель).
- группового общения и взаимодействия, участия в социальных акциях, их организации;

Содержание курса

Тема 1. «Это Я!» - 2 часа

Основная мысль раздела: Прав тот, кто искренен. (А.П. Чехов)

«Поделись улыбкою своей» - 1 час

Занятие направлено на самопознание, самопрезентацию. Работы в кругу. Ребята знакомятся друг с другом и педагогом, рассказывая о себе, используя при 10 слов (существительных, прилагательных и т.д.). Определяют свое настроение, рассуждают о том, от чего оно зависит, на что оказывает влияние. Педагог совместно с детьми выводят основные составляющие здоровья человека. Учатся настраиваться на позитив с помощью мыслей. Предлагается попробовать перед зеркалом и перед всеми передать настроение с помощью мимики, жестов, движений. В ходе занятия дети высказываются по очереди, учатся выслушивать друг друга, выполняют тесты и задания. Педагог комментирует работу ребят, проводит рефлексию.

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника- портфолио «Мое настроение», «10 слов о себе»

Блок «5 минут здоровья»- гимнастика для мышц лица.

Блок «5 минут для души»- музыка Моцарта, фотосессия отраженного настроения

«Кто я?» - 1 час

Занятие направлено на самопознание, самопрезентацию. В ходе занятия дети высказываются по очереди о том кто они утром, днем, вечером, в школе, в семье, с друзьями, используя разные характеристики. Ребята учатся выслушивать друг друга, выполняют тесты и задания. Рисуют свой образ, используя фигуры – треугольник, круг, квадрат, пишут свое имя. (Психометрический тест). Продолжают фразу «Мой здоровый образ жизни – это.....» Педагог комментирует работу ребят, проводит рефлексию.

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника- портфолио «Кто я?», «Мой образ», «Мой здоровый образ жизни – это.....»

Блок «5 минут здоровья»- тренажер кратковременной зрительной памяти.

Блок «5 минут для души»- музыка Моцарта, сказкотерапия.

Тема 2. « Я особенный!» - 3 часа

Основная мысль раздела: Ключ к окружающим меня людям лежит во мне самом (Антуан де Сент- Экзюпери)

«Свет мой зеркальце, скажи...» - 1 час

Занятие направлено на выявление личностных качеств ребенка, их особенностях, обусловленных природными задатками. Ребята получают позитивную установку об уникальности каждого человека, о способах повышения самооценки. Узнают об уникальных людях- путешественниках, спасателях, ученых. Приводят примеры уникальности сказочных героев. В ходе занятия ребята выполняют различные тесты,

обсуждают результаты, проводят упражнение аутотренинга. Используются тесты «Зрительная и слуховая память», «Узнай свой тип отваги».

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника- портфолио «Я особенный!», «Моя зрительная память», «Мой тип отваги».

Блок «5 минут здоровья»- тренажер слуховой памяти.

Блок «5 минут для души»- музыка Моцарта, упражнение на увеличение энергии и энтузиазма.

«Иллюзии» – 1 час

Занятие направлено на выявление особенностей восприятия предметов, объектов, с разных «точек, углов зрения». В ходе занятия ребята слушают разные звуки, пытаются определить источник звука. Рассматривают разные картины, обсуждают увиденное. Получают позитивную установку на принятие себя такими, какие есть на самом деле. Овладевают техническими приемами оптического рисунка и театра теней.

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника- портфолио «Мои иллюзии».

Блок «5 минут здоровья»- активизация точек ушных раковин.

Блок «5 минут для души»- музыка Моцарта, упражнение на расслабление: концентрация на успокаивающем зрительном образе.

«Я и - мой кумир» - 1 час

Занятие направлено на выявление особенностей восприятия разных жизненных явлений с разных позиций человека, основанных на разных взглядах, мнениях людей. Дети пытаются выявить недостающие им качества. Рассказывают о своем «герое-кумиде» для подражания. В ходе занятия ребята погружаются в сказку, обсуждают структуру сказки. Обсуждают своих героев (сказочных, жизненных), описывают их качества, перевоплощаются в них, проигрывают ситуации в соответствии с выбранной ролью своего героя, новым образом.

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника- портфолио «Мой кумир».

Блок «5 минут здоровья»- упражнение на расслабление: успокоение тела.

Блок «5 минут для души»- музыка Моцарта, фотосессия «Мой герой»

Тема 3. «Моя личная карта» - 3 часа

Основная мысль раздела: Достойный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства. (В.О. Ключевский)

«Планета здоровья»- 1 час

Занятие направлено на получение знаний о различных аспектах здоровья человека. Ребята измеряют свой рост, вес. Сравнивают с нормативной таблицей. Заполняют карту здоровья. Слушаю сказку о вредных привычках. Используя знания о структуре сказки, сочиняют вместе с педагогом сказку о здоровье.

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника- портфолио «Моя карта здоровья».

Блок «5 минут здоровья»- «Мое любимое упражнение» (каждый показывает по одному упражнению. Все повторяют)

Блок «5 минут для души»- музыка Моцарта.

«Планета качеств» - 1 час

Занятие направлено на получение знаний о разных качествах, достоинствах и недостатках человека, о возможностях самосовершенствования

В ходе занятия используется «словарь качеств», педагог зачитывает разные качества человека, ребята дают им объяснения, обсуждают их с точки зрения положительного и отрицательного влияния на человека, выполняют вариативное задание «Планета качеств», по желанию высказываются. Знакомство с различными типами сказок, роль сказки в жизни человека, трансформация качеств на примере сказочных героев.

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника- портфолио. Задание «Планета качеств». Ребятам предлагается светлым фломастером написать свои положительные качества, темным фломастером - отрицательные качества. Затем светлым фломастером написать те качества, которые помогают в жизни, темным фломастером - качества, которые мешают главному герою достичь цели.

Блок «5 минут здоровья»- упражнение на расслабление: концентрация дыхания.

Блок «5 минут для души»- музыка Моцарта. Игра «Волшебная лавка»

«Герои и лжегерои» - 1 час

Занятие носит практический характер, оно направлено на создание сказки о себе через сказочного героя. Учащиеся учатся сопоставлять и делать выводы. В ходе занятия составляют и рассказывают свои сказки: сказки о своих героях, на которых они хотят быть похожими и почему. На примере сказок рассматриваются понятия «герой» и «лжегерой».

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника- портфолио «Моя сказка»

Блок «5 минут здоровья»- упражнение на расслабление: концентрация дыхания.

Блок «5 минут для души»- музыка Моцарта. Видеоряд репродукций знаменитых художников на тему «Сказка».

Тема 4. «Я и люди!» - 4 часа

Основная мысль раздела: Если на клетке со слонем прочтешь надпись «буйвол» не верь глазам своим. (Козьма Прутков)

«Не верь глазам своим» - 1 час

Занятие направлено на размышление обучающихся о том, можно ли судить о людях по их внешнему виду, роду занятий, на умение налаживать коммуникативные связи через поиск общих интересов и увлечений с разными людьми, на познание окружающих людей через эмоции, жесты, музыкальные произведения. Учащиеся по фотографиям разных людей (уборщица, бизнесмен, современный подросток) пытаются определить, о чем они думают, определить настроение людей, что выражает их мимика? Узнают о том, какие жесты человека о чем говорят. Пытаются определить по жестам своих товарищей их настрой, мысли, используя язык жестов.

В ходе занятия ребята учатся рассуждать, находить аргументы, работать в группе, реализовывать творческие идеи, понимать настроение окружающих людей.

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника- портфолио «Язык жестов»

Блок «5 минут здоровья»- упражнение «Преодоление стресса».

Блок «5 минут для души»- музыка Моцарта. Фотосессия «Язык жестов»

«Я и другой»- 2 часа

Занятие- путешествие по передвижной выставке «Я и другой». Учащиеся в течение занятия изучают вместе с педагогом материалы выставки, заполняют путеводитель с заданиями.

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника- портфолио «Я и другой»

Блок «5 минут здоровья»-активизация точек на ладонях.

Блок «5 минут для души»- музыка Моцарта.

«Здравствуйте, люди» - 1 час

Занятие направлено на знакомство обучающихся с правилами взаимодействия с людьми. Ребята пробуют на себе роль глухого, слепого человека. Приводят примеры сказок, в которых герои имеют ограниченные способности. Рассматривается нравственный аспект сказок.

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника- портфолио «Язык жестов»

Блок «5 минут здоровья»- «Тропа здоровья»

Блок «5 минут для души»- музыка Моцарта. Игра «Пойми меня»

«Планета людей» - 1 час

Занятие направлено на самопознание, знакомство с разными моделями и правилами взаимодействия людей. В дискуссионной форме учащиеся приходят к выводу, всегда есть осознанный выбор той или иной модели. Ищут взаимосвязи между выбранной моделью и реализацией своих возможностей в разных жизненных сферах. Педагог ведет повествование в стиле «фэнтези». Занятие осуществляется в игровой форме «путешествия» на разные планеты, с помощью моделирования ситуаций разных видов взаимодействий ребята узнают полезные советы общения с людьми, ребята учатся высказывать свое мнение, обсуждать, анализировать. Подбор сказок с различными моделями взаимодействия. Обсуждение.

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника- портфолио «Моя планета»

Блок «5 минут здоровья»- упражнение «В связке».

Блок «5 минут для души»- музыкальные фрагменты из опер и балетов по мотивам сказок.

«Конструктор взаимодействия» - 1 час

Занятие направлено на умение договариваться. Ребята учатся выстраивать конструктивные отношения друг с другом, вырабатывают правила командной работы. Узнают о типах конфликта и способах выхода из них. Составляют коллективную сказку на тему «Отважное сердце». Ребята высказываются о процессе выполнения задания, о трудностях, обсуждают результат.

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника - портфолио «Моя роль в команде».

Блок «5 минут здоровья»- упражнение на укрепление осанки.

Блок «5 минут для души»- музыка Моцарта. Видеоряд фотографий, объединенных по теме одного из разделов музея Отваги.

«Игровой тренинг» - 1 час

Занятие в форме игрового тренинга направлено на формирование команды, умение находить решение выхода из сложной ситуации, на развитие доверительных отношений, на выявление лидерских качеств, на самопознание, на осознание своей роли в команде. Занятие проводится в спортивном зале.

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника - портфолио «Рефлексия».

Блок «5 минут здоровья»- упражнение мышц рук.

Блок «5 минут для души»- музыка Моцарта, аутотренинг «Я и Вселенная»
(поглощение энергии из космоса)

Тема 5.«Мой страх, зачем ты мне?» - 2 часа

Основная мысль раздела: От тревоги нельзя убежать, через нее необходимо пройти. (Г. Селье)

«Бука, Бяка и другие» - 1 час

Занятие-путешествие в мир сказок и сказочных героев направлено на опосредованное погружение ребят в мир страхов. Учащиеся в ходе дискуссии узнают, что страх сопровождает человека в течение жизни: страх перед новым. Страх перед будущим, страх потерять кого-то. Иногда страх спасает нас, например, страх попасть под машину заставляет быть внимательным на дороге. Ребята учатся понимать причины тревоги, ее последствия, учатся находить пути избавления от них.

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника - портфолио «Мои тревоги»

Блок «5 минут здоровья»- упражнение на укрепление мышц ног.

Блок «5 минут для души»- музыка Моцарта. Техника использования подсказок тела (маятник)

«В одном темном, темном лесу» - 1 час

Занятие направлено на выявление чувств тревоги, беспокойства, страха, связанные с различными жизненными ситуациями, причины и последствия этих чувств. Ребята размышляют о том, что лучше спрятать свой страх или бороться с ним. С помощью сказки ребята «вытаскивают свои тревоги из глубины своего подсознания наружу» осознанно их понимают, пытаются от них избавиться, пишут про них свои истории (рассказы). Путешествие по музею, раздел «Медаль «За отвагу»- боевая награда». В конце занятия ребята делают себе обереги, получают позитивную жизненную установку «От тревоги нельзя убежать, через неё необходимо пройти» (Ганс Селье).

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника - портфолио «Моя история».

Блок «5 минут здоровья»- упражнение на укрепление голосовых связок.

Блок «5 минут для души»- музыка Моцарта. Видеоряд фотографий, объединенных по теме одного из разделов музея Отваги.

Тема 6. «Я в ответе» - 7 часов

Основная мысль раздела: если я принимаю всю ответственность на себя, я тем самым отстаиваю свои человеческие возможности. (Антуан де Сент- Экзюпери)

«Я и толерантность» - 1 час

Занятие направлено на знакомство с понятиями толерантность, терпимость, нетерпимость, на выявление терпимого или нетерпимого отношение к себе, своим качествам, поступкам,

к качествам и поступкам окружающих людей, к разным жизненным явлениям и ситуациям. Ребята рассматривают различные ситуации, которые представлены на плакатах. Обсуждают, отвечают на вопросы теста по ситуациям.

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника - портфолио «Мой выбор»

Блок «5 минут здоровья»- упражнение на укрепление глазных мышц.

Блок «5 минут для души»- музыка Моцарта. Видеоряд репродукций.

«Я и моя ответственность» - 1 час

Цель занятия – знакомство с понятиями ответственность, обязанность, выявление зоны ответственности детей дома, в школе, с друзьями, в отношении своего здоровья. Используется индивидуальная и групповая форма работы. Знакомство с отважными людьми, людьми отважных профессий, (на примере материалов музея отваги). Обсуждение зоны ответственности этих людей. В ходе занятия ребята высказывают свою точку зрения, аргументируют её.

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника - портфолио «Моя зона ответственности».

Блок «5 минут здоровья»- упражнение на укрепление мышц шеи.

Блок «5 минут для души»- музыка Моцарта. Видеоряд фотографий, объединенных по теме одного из разделов музея Отваги.

«Преодоление» - 1 час

Занятие направлено на принятие трудных ситуаций как испытаний, которые нужно преодолеть, чтобы достичь желаемой цели, заветной мечты и т.д. на примере сказочных героев, на выявление разных способов выхода из тупиковых ситуаций, а также последствий каждого выбранного пути. Часто на пути к достижению цели нам встречаются различные трудности, иногда жизнь ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые мы учимся преодолевать. Японская мудрость гласит: «если ты на пути не встретил препятствий, значит, ты не состоялся». Ребятам предлагается внимательно рассмотреть разные жизненные ситуации, в которые попадают сказочные герои и дать им советы, как справиться с трудной ситуацией.

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника – портфолио. Рассказ о своей жизненной трудности, кто и как помог с ней справиться

Блок «5 минут здоровья»- упражнение для плечевого пояса

Блок «5 минут для души»- музыкальные фрагменты классических произведений.

Викторина «Угадай мелодию»

«Я неравнодушный» - 2 часа

Занятие-проектирование направлено на выявление актуальных ситуаций, к которым дети относятся нетерпимо, на реализацию творческих идей, направленных на улучшение ситуации. В основе занятия заложен метод проектов, позволяющий сочинять сказки об отважных героях, поступках, о различных видах отваги в жизни. В каждой сказке обязательно есть основная мысль, которую ребята отражают в рисунке (домашнее задание, выполняющееся совместно с родителями). Разработка акции «Нам не все равно!» совместно с педагогом. Проведение акции в рамках школы. микрорайона. Задание (составление сказки на примере жизненных ситуаций).

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника – портфолио. «Реальная сказка»

Блок «5 минут здоровья»- упражнение «Ладошки» (комплекс дыхательных упражнений)

Блок «5 минут для души»- музыкальные фрагменты классических произведений. Видеоряд фотографий, отражающих различные ситуации.

«Лестница успеха» - 1 час

На примере отважных людей (по материалам музея отваги) ребята узнают о различных вершинах успеха, а также о проявлениях и последствиях «лжеотваги». Тема добра и зла в сказке. Занятие направлено на понимание своих целеустремлений в разных сферах жизни (в учебе, спорте, музыке, творчестве и т.д.). Совместно с педагогом строят свою лестницу успеха.

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника – портфолио. «Лестница успеха»

Блок «5 минут здоровья»- упражнение «Погончики» (комплекс дыхательных упражнений)

Блок «5 минут для души»- музыкальные фрагменты классических произведений. Видеоряд фотографий, объединенных по теме одного из разделов музея Отваги.

«Заветное желание»- 1 час

Жизнь человека во многом определяется тем, что мы думаем о себе, о чем мечтаем, чего хотим достичь. Настрой человека может творить чудеса, это доказано жизнью. Когда мы четко формулируем свое намерение, происходит самовнушение. Мы программируем себя на успешное достижение цели. Во что мы верим, то с нами и происходит. Правила загадывания желаний. Ребятам предлагается написать сказку- фэнтези, в которой желания не просто загадываются, но и предлагается конкретная программа действий по достижению этих желаний.

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника – портфолио. «Прыжок в будущее»

Блок «5 минут здоровья»- упражнение «Насос» (комплекс дыхательных упражнений)

Блок «5 минут для души»- музыкальные фрагменты классических произведений.

Тема 7. «Сказка сказывается» - 4 часа

Основная мысль раздела: Думай хорошо и мысли созреют в хорошие поступки. (Л.Н. Толстой)

Игра «Я режиссер своей жизни» - 2 часа

Занятие направлено на выявление особенностей поведения в большинстве ситуаций. В жизни или спортивной игре всегда есть победители, участники, зрители; и каждый вправе решать стремиться к победе или стоять на месте, плыть по течению или созерцать на все происходящее вокруг. Труднее всего подниматься вверх к победе, это требует усилий. Но подняться можно только тогда, когда хочешь, можешь и действуешь. Учащиеся определяют свою роль в семье, школе, будущей жизни. Каждый учащийся получает советы, которые помогут в любых жизненных трудностях, достичь успехов, вести здоровый образ жизни. Учатся составлять сценарий социальной рекламы. Инсценируют и снимают социальные видеоролики. Проводят акцию «А ты режиссер своей жизни?» в рамках своей школы.

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника – портфолио. «Советы на все случаи жизни»

Блок «5 минут здоровья»- упражнение «Кошка» (комплекс дыхательных упражнений)

Блок «5 минут для души»- музыкальные фрагменты классических произведений.

Игра «Победить дракона»

Игра – тренинг. Для проведения этого занятия привлекаются учащиеся, занимающиеся театральным мастерством. Театральная группа инсценирует отрывки из произведений классиков, выдает «волшебные вещи». Подбираются произведения, в которых описываются неоднозначные жизненные ситуации. Перед началом игры педагог на фоне сонаты Моцарта «Грусть» рассказывает о том, что в одном селении появился дракон, который поедает молодых девушек. Все, кто ушел на битву с драконом не вернулись. Команде предлагается победить дракона. Для этого необходимо собрать 5 волшебных вещей. «Волшебную вещь» можно получить за правильный ответ или «смерть» одного члена команды (один человек покидает команду). Команда должна правильно оценить ситуацию и сделать выбор. Добравшись до дракона, команда встречает уставшего человека, который рассказывает печальную историю. «Дракон» когда-то был юношей, который отправился на битву с драконом. Но позавидовал богатству дракона и остался жить в пещере. А дракон ушел в страну, где все счастливы, она находится прямо за пещерой. Туда же уходили и все юноши, которых он обманывал. 1 вариант концовки: «Я уже стар. На мое место кто- то должен прийти. Ведь вы не лучше меня, дракона- убили

своих товарищей. Ради призрачной победы. Это ваше место». 2 вариант «Я уже стар и понял, что нельзя купить счастье, любовь, жизнь. Вы молодцы, что поняли это сейчас, не сделали ошибки, которые нельзя исправить»

Блок «5 минут для себя» - заполнение своего рабочего дневника – портфолио. «Дракон в моей жизни»

Блок «5 минут здоровья»- упражнение «Большой маятник» (комплекс дыхательных упражнений)

Блок «5 минут для души»- музыка Моцарта.

Тема 8. «Дело делается» - 6 часов

Основная мысль раздела: Высота культуры всегда стоит в прямой зависимости от любви к труду. (М. Горький)

Данный раздел предполагает подготовку учащихся к конкурсам разного уровня исходя из циклограммы школьных и городских мероприятий. Формы работы с детьми- индивидуальная и групповая.

Музейные фантазии- 4 часа

Работа с материалами музея: экспонатами, информацией. Создание сказки- путешествия по музею Отваги, изготовление кукол- собака, пограничник, пожарный и т.д.

Дело делается -2 часа

В рамках занятий учащиеся получают опыт проведения экскурсий для учащихся школы по свои сказкам- путешествиям.

Тематическое планирование курса « Формула успеха»

(1 час в неделю, 34 часа)

№	Наименование разделов, тем программы	Количество часов		
		Всего	Из них	
			Теоретическ их	Практических
1	«Это Я!» «Поделись улыбкою своей» «Кто я?»	2	1	1
2	«Я – особенный!» «Свет мой, зеркальце, скажи...» «Оптические иллюзии» «Я и мой кумир»	3	1.5	1.5
3	«Моя личная карта» «Планета здоровья» «Планета качеств» «Герои и лжегерои»	3	1.5	1.5

4	«Я и люди» «Не верь глазам своим» «Я и другой» «Здравствуйте, люди!» «Планета людей» «Конструктор взаимодействия» «Игровой тренинг»	7	2	5
5	«Мой страх, зачем ты мне?» «Бяка, Бука и другие» «В одном темном, темном лесу»	2	1	1
6	«Я в ответе» «Я и толерантность» «Я и моя ответственность» «Я равнодушный!» «Преодоление» «Лестница успеха» «Превращение мечты в цель»	7	3	4
7	«Сказка сказывается» «Я режиссер своей жизни» Игра «Победить дракона»	4	1	3
8	«Дело делается» «Музейные фантазии» «Делу время»	6		6
	Итого:	34	11	23

Список источников и литературы

1. Д.В. Григорьев, П.В. Степанов, Внеурочная деятельность школьников «Методический конструктор». «Просвещение» 2011г.
2. ФГОС «Примерные программы внеурочной деятельности», «Просвещение» 2011г.
3. Изуткин Д. А. Формирование здорового образа жизни. — Советское здравоохранение, 1984, № 11, с. 8-11.
4. Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. — М.: Медицина, 2009
5. Макарова Н.П., Чичканова Т.А. Маленькая дорога в большой мир, или пособие для энтузиастов детского музейного движения.- Самара., Издательский Дом «ВК», 2005
6. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни// Энциклопедия социологии. — Мн.: Книжный Дом, 2008
7. Энциклопедия психологических тестов. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 496 с.
8. Юхневич М.Ю. Я поведу тебя в музей: Учеб.пособие по музейной педагогике/ М-во культуры РФ. Росс.ин-т культурологии.-, М.,2001.

9. <http://ru.wikipedia>.
10. <http://elabuga-shcool8.narod.ru/voznrast.html>
11. <http://tiande-n-n.ucoz.ru>
12. <http://nationalhealth.ru/zdorovi-obrz-jizni/18-zdorovi-obraz-jizni.html>