

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации муниципального образования

"Муниципальный округ Увинский район Удмуртской Республики"

МОУ "Сям-Можгинская ООШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения

протокол № 1 от 30
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании
педагогического совета

протокол № 1 от 30
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор
Сентемова Е.Н. _____

приказ № 136 от 30
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

факультативного курса «На пути к успеху»
для обучающихся 9 класса

Сям-Можга 2023 год

Содержание программы

1. Пояснительная записка.
2. Результаты освоения программы внеурочной деятельности.
3. Содержание курса внеурочной деятельности.
4. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Пояснительная записка.

Программа курса «На пути к успеху» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС) и с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования, Примерной программы воспитания. В ней учтены идеи и положения Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, которые обеспечивают воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности обучающегося, формирование российской гражданской идентичности; духовно-нравственное развитие, воспитание обучающихся и сохранения их здоровья; овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся, коммуникативных качеств личности.

Курс «На пути к успеху» направлен на формирование и развитие у обучающихся осознания и принятия ценностей человеческой жизни, активного и заинтересованного отношения к познанию мира, социальной активности, уважения закона и правопорядка, умения соизмерять свои поступки с нравственными ценностями, уважать других людей, уметь вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов, осознанно выполнять правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, ориентироваться в мире профессий.

Программа учитывает подходы к позитивной социализации и индивидуализации обучающихся, оптимальному социальному, личностному, познавательному и физическому развитию, сохранению психического и психологического здоровья и благополучия, а также формированию позитивного мировосприятия в соответствии с Концепцией информационной безопасности детей.

Содержание программы включает подходы к укреплению здоровья населения, существенному снижению уровня социально значимых заболеваний, созданию условий и формированию мотивации для ведения здорового образа жизни, реализуемые в рамках Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года:

- формирование у различных групп населения, особенно у подрастающего поколения, мотивации для ведения здорового образа жизни путем повышения информированности граждан через средства массовой информации о влиянии на здоровье негативных факторов и возможности их предупреждения, привлечения к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, организации отдыха и досуга независимо от места жительства, а также разработка механизмов поддержки общественных инициатив, направленных на укрепление здоровья населения;
- осуществление в общеобразовательных организациях профилактических программ, направленных на недопущение потребления алкоголя и табачных изделий детьми и подростками.

Программа курса учитывает подходы, отраженные в Концепции развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года:

- содействие созданию условий для сохранения и укрепления психологического и психического здоровья и развития обучающихся, оказание им психологической поддержки и содействия в трудных жизненных ситуациях;
- организация и участие в мероприятиях по профилактике и коррекции отклоняющегося (агрессивного, аддиктивного, виктимного, суицидального и т. п.) и

делинквентного (противоправного) поведения детей, молодежи с учётом возрастных и индивидуальных особенностей;

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, включая применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, мониторинг здоровья, оптимизацию нагрузки обучающихся, формирование культуры здоровья и здорового образа жизни;

- профессиональная помощь в преодолении школьной тревожности, страхов, фобических, аффективных и личностных расстройств.

Курс «Путь к успеху» нацелен на создание в общеобразовательной организации оптимальных условий для:

- развития у обучающихся навыков самостоятельного и разумного выбора;
- построения успешной траектории развития с учетом ценностей здорового образа жизни и негативного отношения к вредным привычкам и зависимостям;
- формирования факторов защиты обучающихся от вовлечения их в деструктивные формы поведения.

В соответствии с целью курс «Путь к успеху» призван:

- обеспечить развитие интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося (в т. ч. расширение социально значимых знаний);

- способствовать: формированию ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции обучающихся в различных видах человеческой деятельности и жизни; развитию морально-волевых качеств обучающегося, его духовно-нравственной культуры, культуры поведения на основе жизненных ценностей;

- содействовать пониманию необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- способствовать предупреждению развития зависимого поведения через: расширение представлений о негативных последствиях вредных привычек для здоровья, красоты, финансовой сферы, взаимоотношений с другими людьми;
- формирование знаний о том, как к вредным привычкам относятся в культуре, искусстве, мировых религиях;
- развитие личностных ресурсов, формируя жизненно важные умения и навыки: грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми; бороться со стрессовыми и конфликтными ситуациями; критически мыслить; уметь говорить «нет»; самостоятельно принимать решения; достигать успеха; вести здоровый и безопасный образ жизни;
- обеспечить развитие у обучающихся активной жизненной позиции через выражение своего отношения к происходящему, обоснование собственного мнения;
- формировать ситуацию успеха каждого обучающегося в различных видах человеческой деятельности и жизни;
- развивать положительную мотивацию и устойчивый учебно-познавательный интерес к здоровому образу жизни.

Реализация курса «На пути к успеху» основывается на тесной межпредметной интеграции её с предметными областями «Русский язык и литература», «Общественно-научные предметы», «Математика и информатика», «Основы духовно-нравственной культуры народов России», «Естественно-научные предметы», «Искусство», «Технология», «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Курс «На пути к успеху» в рамках метапредметной интеграции связан с программой воспитания и социализации обучающихся и программой развития универсальных учебных действий обучающихся на уровне основного общего образования.

Ценностный компонент органически вплетается в учебную информацию, придаёт ей яркую эмоциональную окраску, нравственно-этический и эстетический смысл. Благодаря этому учебная информация становится лично значимой, вызывает интерес, лучше воспринимается и усваивается. Учитывая положение ФГОС, что предметом оценки итоговой аттестации выпускников основного общего образования должно быть достижение предметных, метапредметных, личностных результатов, в примерном тематическом планировании результаты обучения конкретизированы до уровня учебных действий, которыми овладевают обучающиеся в процессе освоения предметного содержания курса.

Результаты освоения программы

Учебный курс «На пути к успеху» основан на реализации системно-деятельностного подхода, который предполагает ориентацию на достижение цели и основного результата образования – развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира, активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию; разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося.

Реализация системного подхода позволяет определить основные центральные линии развития в подростковом возрасте, дифференцировать те конкретные УУД, которые находятся в сенситивном периоде своего развития и являются ключевыми в определении «умения учиться» на ступени основного общего образования, установить систему их взаимосвязей.

Освоение курса « На пути к успеху» способствует достижению обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС основного общего образования, перечень которых представлен в программе курса.

Личностные результаты

- Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, духовное многообразие современного мира.
- Сформированность ценности здорового образа жизни. Осознанность необходимости оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму. Понимание вреда, наносимого вредными привычками и зависимостями человеку и его окружению.
- Сформированность морального сознания и развитость нравственных чувств. Освоенность социальных норм, овладение основами нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
- Сформированность компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора.
- Развитость осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
- Готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов.
- Развитость эстетического сознания (способность понимать художественные произведения; сформированность основ художественной культуры как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, ориентации в художественном и

нравственном пространстве культуры; способность к пониманию красоты человека).

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения курса представлены межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными и коммуникативными).

Межпредметные понятия: общечеловеческие ценности, здоровье, смысл жизни, мировоззрение, поведение, духовность, духовный мир, культура, физическая культура, образ жизни, привычки, зависимости, умения, навыки, санитарно-гигиенические нормы, ответственность, мораль, моральные и нравственные нормы, круг общения, самостоятельность, взрослость, критическое мышление, лидер, манипуляция, стресс, конфликт, цена, альтернативная стоимость, увлечения, хобби, карьера, склонности, способности, «гибкие навыки», виртуальное общение, успех, успешный человек, мечта, цель, целеполагание, план, планирование, управление временем, здоровый образ жизни, физическая активность, правильное питание, эмоциональный фон, позитив, потребность, мотивы др.

Универсальные учебные действия:

Регулятивные

Умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных результатов, и выдвигать версии преодоления препятствий,
- прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения результатов.

Умение самостоятельно планировать достижение целей.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с задачей;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства /ресурсы для достижения цели;
- составлять план действий;
- определять потенциальные затруднения при решении задачи и находить средства для их устранения.

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- различать / выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя её в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать / рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта / результата.

Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию;
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста
- интерпретировать текст;
- критически оценивать содержание текста.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные

Умения: организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием / неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;

- оценивать эффективность коммуникации после её завершения.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для вычисления, написания докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Глава 1. Ценностные ориентации людей: что такое хорошо, а что такое плохо

Выпускник научится:

- понимать необходимость беречь и сохранять свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- классифицировать вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания, употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), анализировать и оценивать их влияние на здоровье человека;
- аргументировать, приводить доказательства влияния искусства на вредные привычки;
- аргументировать, приводить доказательства отношения религии к вредным привычкам.

Выпускник получит возможность научиться:

- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- анализировать и оценивать: целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека;
- осознавать общечеловеческие ценности, выраженные в главных темах искусства;
- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач, связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

Глава 2. Цена вредных привычек

Выпускник научится:

- понимать необходимость беречь и сохранять свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;

- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- аргументировать, приводить доказательства влияния вредных привычек на финансы и время человека;
- аргументировать, приводить доказательства влияния вредных привычек на внешнюю и внутреннюю красоту человека;
- анализировать и оценивать заболевания человека, возникающие от неправильного питания, малоподвижного образа жизни и чрезмерного увлечения компьютером;
- анализировать и оценивать вредное влияние на здоровье человека употребления алкоголя, табака, наркотиков;
- аргументировать, приводить доказательства влияния круга общения человека на полезные и вредные привычки.

Выпускник получит возможность научиться:

- анализировать влияние вредных привычек и факторов на состояние своего здоровья;
- характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и её влияние на здоровье человека;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов о здоровье;
- анализировать и оценивать: целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека;
- находить в учебной, научно-популярной литературе, интернет-ресурсах информацию об организме человека, оформлять её в виде устных сообщений и докладов;
- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач, связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

Глава 3. Жизнь без зависимостей: арсенал полезных умений

Выпускник научится:

- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- выделять существенные признаки взрослого человека;

- аргументировать, приводить доказательства необходимости в жизни человека самостоятельного принятия решения;
- раскрывать роль критического мышления в науке, технике, повседневной жизни человека;
- аргументировать, приводить доказательства необходимости использования критического мышления в жизни человека;
- выделять существенные признаки влияния окружающих людей на мысли и поступки человека;
- знать о способах защиты от влияния окружающих людей на мысли и поступки человека;
- выделять существенные признаки влияния стресса на человека;
- аргументировать, приводить доказательства взаимосвязи стресса, вредных привычек и зависимостей;
- выделять существенные признаки конфликтов, знать приемы конструктивного решения конфликта;
- характеризовать группы профессий, относящихся к актуальному технологическому укладу;
- анализировать и обосновывать свои мотивы и причины принятия тех или иных решений, связанных с выбором и реализацией образовательной траектории;
- анализировать свои возможности и предпочтения, связанные с освоением определенного уровня образовательных программ и реализацией тех или иных видов деятельности.
- аргументировать, приводить доказательства влияния компьютеров и электронных устройств на формирование вредных привычек человека;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- знать и соблюдать правила информационной безопасности.

Выпускник получит возможность научиться:

- находить в учебной, научно-популярной литературе, интернет-ресурсах информацию о влиянии стресса и конфликтов на здоровье человека, оформлять её в виде устных сообщений и докладов;
- предлагать альтернативные варианты образовательной траектории для профессионального развития;
- характеризовать группы предприятий региона проживания;
- получать опыт поиска, извлечения, структурирования и обработки информации о перспективах развития современных производств и тенденциях их развития в регионе проживания и в мире, а также информации об актуальном состоянии и перспективах развития регионального и мирового рынка труда;
- анализировать и оценивать: целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека;
- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач, связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

Глава 4. Слагаемые успеха

Выпускник научится:

- выделять существенные признаки успеха человека;
- аргументировать, приводить доказательства зависимости успешности от материальных и духовных ценностей человека;
- аргументировать, приводить доказательства взаимосвязи достижений и успеха в личной жизни, в общественной жизни, в карьере;
- аргументировать, приводить доказательства влияния личных качеств на достижение успеха;
- объяснять влияние положительных привычек на успешность человека;
- знать о методах (технологиях) целеполагания;
- аргументировать, приводить доказательства влияния целеполагания на достижение успеха;
- аргументировать, приводить доказательства ценности времени при достижении целей;
- знать этапы составления плана, методы планирования;
- аргументировать, приводить доказательства эффективности применения методов планирования;
- выделять существенные признаки заботы о здоровье как залога успешности;
- аргументировать, приводить доказательства влияния заботы о здоровье на успешность жизни;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха.

Выпускник получит возможность научиться:

- находить в учебной, научно-популярной литературе, интернет-ресурсах информацию об успехе человека, оформлять её в виде устных сообщений и докладов;
- анализировать и оценивать: целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.
- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач, связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека,
- планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

Глава 5. Формируем привычку жить здорово

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- выделять существенные признаки физической активности;
- аргументировать, приводить доказательства влияния физической активности на отказ человека от вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- знать правила здорового питания;
- аргументировать, приводить доказательства влияния основных правил здорового питания на здоровье человека;
- аргументировать, приводить доказательства влияния приема воды и жидкостей на здоровье человека;
- сравнивать влияние и взаимосвязь положительных, отрицательных и смешанных эмоций человека;
- аргументировать, приводить доказательства влияния и взаимосвязи положительных, отрицательных и смешанных эмоций на человека;
- выделять существенные признаки позитивных и негативных психологических состояний;
- аргументировать, приводить доказательства влияния позитивных и негативных психологических состояний на человека;
- выделять существенные признаки страхов и тревоги человека;
- описывать способы избавления от страха или тревоги на жизнь и здоровье человека;
- выделять существенные признаки состояния счастья, удовлетворенности жизнью;
- выделять существенные признаки позитивных и негативных эмоций;
 - аргументировать, приводить доказательства причин преобладания позитивных эмоций над негативными, отрицательного влияния вредных привычек на улучшение эмоционального фона и повышение позитивных эмоций;
 - выделять существенные признаки потребностей человека при переходе к здоровому образу жизни;
 - выделять существенные признаки мотивов человека при переходе к здоровому образу жизни;
 - аргументировать, приводить доказательства влияния потребностей и мотивов при переходе к здоровому образу жизни;
 - знать этапы плана перехода к здоровому образу жизни;
 - аргументировать, приводить доказательства влияния вредных привычек, препятствующих реализации плана перехода к здоровому образу жизни;
 - вести дневник успеха, дневник здоровья, распорядок дня;
 - аргументировать, приводить доказательства необходимости ведения дневника успеха, дневника здоровья, распорядка дня при переходе к здоровому образу жизни.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании навыков ЗОЖ;
- находить в учебной, научно-популярной литературе, интернет-ресурсах информацию об организме человека, оформлять её в виде устных сообщений и докладов;
- анализировать и оценивать: целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека;

- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач, связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

Содержание факультативного курса «На пути к успеху».

Всего: 17 часов

Ценностные ориентации: что такое хорошо, а что такое плохо (3 часа)

Вечные ценности (1 час)

Что такое ценности для человека? Что может быть значимо для всего человечества? Какое место занимает жизнь человека среди других общечеловеческих ценностей? Что такое здоровье и почему здоровье – это ценность?

Духовные ориентиры человека (1 час)

Каким образом ценности влияют на жизнь человека? Когда можно говорить о сформированности у человека истинных жизненных ценностей?

Быть культурным – что это значит? (1 час)

Что такое культура? В чем проявляется и что включает в себя культура поведения? Какого человека можно назвать культурным?

Цена вредных привычек (3 часа)

Красота человека и вредные привычки (1 час)

Что такое внешняя и внутренняя красота человека? Насколько внешняя и внутренняя красота зависят от наших вредных привычек?

Здоровье человека и вредные привычки (1 час)

К каким заболеваниям ведет малоподвижный образ жизни, неправильное питание и чрезмерное увлечение компьютером? Какой вред здоровью причиняет употребление алкоголя, табака, наркотиков?

Вредные привычки и круг общения (1 час)

Что такое круг общения? Почему важно иметь правильный круг общения? Меняют ли вредные привычки наш круг общения? Как сформировать правильный круг общения?

Жизнь без зависимостей: арсенал полезных умений (4 часа)

Что значит быть взрослым (1 час)

Почему мы выбираем себе кумиров и хотим стать взрослыми? Какие ошибки допускает человек на пути к взрослости и подражая кумирам? Когда человек становится взрослым? Как взрослому человеку не дать вредным привычкам управлять собой? Можно ли растить в себе взрослого?

Умение самостоятельно принимать решения и критически мыслить (1 час)

Что такое самостоятельность? Можно ли развивать в себе привычку самостоятельно принимать решения? Почему так важно уметь критически мыслить?

От увлечений к будущей профессии (1 час)

Чем полезны наши увлечения и хобби? Почему начинать строить будущую карьеру нужно еще в школе? Как можно распорядиться свободным временем с пользой для своего будущего?

Непопадись на удочку в «сети» (1 час)

Какие опасности таит компьютер? Какие зависимости может сформировать компьютер? Что нужно знать об информационных угрозах?

Слагаемые успеха (4 часа)

Что такое успех? (1 час)

Что такое успех? Что значит быть успешным человеком?

Секреты успеха (1 час)

Какими качествами должен обладать человек, чтобы добиваться успеха? Почему не все люди достигают успеха? Есть ли у успешных людей одинаковые привычки?

Учимся ставить цели (1 час)

Чем цель отличается от мечты? В чем секрет формулирования цели, ведущей к успеху?

Управление временем (1 час)

Почему время – самый дорогой ресурс? Почему важно планировать? Где найти время, чтобы все успевать?

Формируем привычку жить здорово (3 часа)

Здоровый образ жизни (1 час)

Что входит в понятие «здоровый образ жизни»? Сколько россиян ведут здоровый образ жизни? Как ведут здоровый образ жизни в разных странах мира?

Движение – это жизнь (1 час)

Как взаимосвязаны движение, физическая активность, активный и здоровый образ жизни? Почему физическая активность – одна из важнейших составляющих здорового образа жизни человека? Что может обеспечить нужную физическую активность? Почему спорт не всегда укрепляет здоровье? Насколько совместимы физическая активность и вредные привычки?

Как питаться, чтобы быть здоровым? (1 час)

Почему правильное питание – залог здоровья? В чем заключаются главные правила здорового питания? Насколько важна вода для организма человека?

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Учебно-методическое обеспечение включает в себя учебно-методический комплекс, состоящий из:

- программы курса;
- учебного пособия;
- методических рекомендаций и дидактических материалов для педагога;
- медиа-приложения (цикл видеороликов).

Материально-техническое обеспечение реализации учебного курса « На пути к успеху» в общеобразовательной организации

Проведение занятий по факультативному курсу « На пути к успеху» может осуществляться в помещениях общеобразовательной организации: учебном кабинете, библиотеке, актовом зале и других помещениях, соответствующих требованиям, представленным в основной образовательной программе общеобразовательной организации. Кроме того, проведение занятий по данному курсу может осуществляться в форме выездных занятий – экскурсий и др.

При проведении занятий помещение общеобразовательной организации должно быть оснащено следующими средствами обучения:

- персональный компьютер (ноутбук);
- принтер (МФУ);
- должен быть обеспечен доступ к информационным ресурсам интернета.