

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кузбасса**

**Управление образования администрации Прохладненского**

**муниципального округа**

**МБОУ «Калинкинская ООШ» Прохладненского МР**

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
ВР



Иголина Н.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Сидорова Е. А.

Протокол №1

от «28» август 2023 г.

от «29» августа 2023 г.

Приказ №77

от «01» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«ПУТЬ К УСПЕХУ»**

**для обучающихся 9 класса**

**д. Калинкино 2023**

## **Содержание программы**

1. Пояснительная записка.
2. Результаты освоения программы внеурочной деятельности.
3. Содержание курса внеурочной деятельности.
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

### **Пояснительная записка.**

Программа курса «Путь 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 «Путь 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 право- порядка, 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 «Путь 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 «Путь 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 внеурочной деятельности.**

Учебный курс «Путь 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 «Путь 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, мотив и 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 курса внеурочной деятельности.**

Глава 1. Ценностные ориентации: что такое хорошо, а что такое плохо (6 часов)

#### **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?

#### **Привычки в жизни человека: полезные и вредные привычки (1 час)**

Что такое привычка? Чем могут быть полезны привычки? Чем опасны привычки?

#### **Отношение к вредным привычкам в культуре и искусстве (1 час)**

В чем заключаются особенности языка искусства? Что говорит словесность о вреде алкогольных напитков, курения и наркотических веществ? Могут ли живопись и кино помогать людям бороться с вредными привычками?

#### **Отношение религии к вредным привычкам (1 час)**

Какую роль играет религия в жизни человека? Как относятся к вредным привычкам мировые религии? Какую роль играют в России религиозные организации в борьбе с вредными привычками людей?

Глава 2. Цена вредных привычек (6 часов)

#### **Роль государства в борьбе с вредными привычками (1 час)**

Что делает государство для защиты и укрепления здоровья населения? Какие методы борьбы государства с вредными привычками и зависимостями у населения популярны в настоящее время? Какие меры приняты в России?

#### **Мы в ответе за наши привычки (1 час)**

Что такое ответственность человека? Какую юридическую ответственность мы можем понести за наши вредные привычки? Какую моральную ответственность мы несем за вредные привычки?

#### **Как вредные привычки «съедают» деньги и время (1 час)**

Что такое цена вредных привычек? Сколько денег человек тратит на свои вредные привычки? Сколько времени человеческой жизни у нас отбирают вредные привычки? Что такое альтернативная стоимость наших привычек?

#### **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?

Глава 3. Жизнь без зависимостей: арсенал полезных умений (6 часов)

### **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?

### **Умение говорить «нет» и не поддаваться манипуляциям (1 час)**

Влияют ли окружающие люди на наши мысли и поступки? Можно ли защититься от нежелательного влияния? Почему важно научиться говорить «нет»? Кто такой манипулятор? Что нужно делать, чтобы не поддаваться манипуляциям?

### **Жизнь без стрессов и конфликтов (1 час)**

Что такое стресс и как он на нас влияет? Есть ли связь между стрессом и вредными привычками? Частые конфликты – это повод для стресса? Полезно ли уметь жить без стрессов и конфликтов?

### **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?

### **Не попадись на удочку в «сети» (1 час)**

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

Глава 4. Слагаемые успеха (5 часов)

### **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?

### **Беречь свое здоровье – это двигаться к успеху (1 час)**

Зачем успешные люди заботятся о своем здоровье? Почему не все оберегают свое здоровье?

Глава 5. Формируем привычку жить здорово (5 часов)

### **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?

### Ресурсы позитива в жизни (1 час)

Какими бывают эмоции и зачем они нам нужны? Какие психологические состояния для нас вредны, а какие полезны? Как нам мешают страх и тревога и как от них избавиться? Что такое состояние позитива и как его достичь?

### Как начать здоровый образ жизни, чтобы стать успешным? (1 час)

Что самое важное при переходе к здоровому образу жизни? В чем секрет правильного планирования перехода к здоровому образу жизни? Чем при переходе к здоровому образу жизни может помочь дневник и распорядок дня?

### Проект по достижению личного успеха (4 часа)

Примерные темы проектных работ:

- В здоровом теле – здоровый дух!
- Мой шаг вперед – к здоровью.
- Курс – на успех.
- Жизнь без вредных привычек.
- Беречь свое здоровье – это двигаться к успеху.
- Мой здоровый образ жизни.
- В движении – жизнь!
- Мои помощники на пути к успеху.
- Выбираю свое будущее сам.
- Успех – это успеть: мой тайм-менеджмент.

### Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Тема урока	Основное содержание урока	Характеристика основных деятельности
<b>9 класс (34 ч; из них 2 ч – резервное время)</b>		
<b>Глава 1. Ценностные ориентации: что такое хорошо, а что такое плохо (6 ч)</b>		
Вечные ценности	Ценности. Классификация ценностей. Система ценностей человека. Общечеловеческие ценности. Жизнь человека среди других общечеловеческих ценностей. Здоровье человека как общечеловеческая ценность.	Объяснять сущность понятия «ценности», классификации ценностей по различным основаниям. Приводить примеры, различать классы ценностей. Характеристика особенностей общечеловеческих ценностей. Приводить примеры общечеловеческих ценностей. Приводить доказательства (аргументы), что жизнь является одной из важнейших общечеловеческих ценностей. Объяснять понятие «здоровье». Приводить доказательства (аргументацию) того, что здоровье является общечеловеческой ценностью.
Духовные ориентиры человека	Влияние ценностей на жизнь человека. Смысл жизни. Жизненные ценности и поведение человека. Материальные и духовные ценности. Мировоззрение человека. Духовный мир человека.	Различать истинные и ложные ценности. Приводить примеры истинных и ложных ценностей. Приводить доказательства (аргументацию) влияния ценностей на жизнь человека. Объяснять сущность понятия «смысл». Приводить примеры смысла жизни человека. Приводить доказательства (аргументацию) того, что жизнь является общечеловеческой ценностью.

		<p>жизненных ценностей на поведение и здоровье человека. Приводить доказательства (аргументацию) положительного влияния жизненных ценностей на действия и здоровье человека. Приводить примеры истинных и ложных материальных ценностей человека.</p> <p>Приводить доказательства (аргументы) взаимосвязи материальных и духовных ценностей человека. Обобщать влияние жизненных ценностей на события в жизни человека. Объяснять понятие «мировоззрение». Характеризовать структуру мировоззрения, этапы его формирования и развития.</p> <p>Приводить примеры влияния мировоззрения на усваивание человеком жизненных ценностей.</p> <p>Объяснять сущность понятия «духовность человека». Характеризовать структуру духовного мира человека. Приводить примеры типов духовного мира человека. Объяснять сущность понятия «духовность». Характеризовать структуру духовности, её черты и особенности.</p> <p>Приводить примеры духовного человека, его личностные качества, усвоенные ценности. Сравнить духовного человека с приведением аргументов точки зрения.</p>
<p>Быть культурным – что это значит?</p>	<p>Культура. Классификация культур. Взаимосвязь материальной и духовной культуры. Взаимосвязь культуры общества и культуры человека. Культура поведения. Нормы культуры поведения современного человека.</p>	<p>Объяснять сущность понятия «культура». Характеризовать отличия культуры. Приводить примеры различные исторические эпохи. Различия культуры. Приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи материальной и духовной культуры. Объяснять сущность понятия «культура человека», структуру культуры.</p> <p>Приводить доказательства (аргументы) взаимосвязи культуры общества и культуры человека.</p> <p>Объяснять сущность понятия «культура поведения». Характеризовать культуру поведения человека. Приводить примеры проявления культуры поведения в поведении человека. Приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи элементов культуры поведения человека.</p> <p>Характеризовать нормы культурного поведения современного человека. Приводить примеры культурного и некультурного поведения.</p> <p>Приводить доказательства (аргументы) формирования навыков культурного поведения человека в детстве. Характеризовать внутреннюю культуру поведения человека.</p>

		<p>Сравнивать проявления внешней и культуры поведения человека, опи взаимосвязь с духовными ценност Сравнивать нормы поведения совр человека с нормами поведения люо исторической эпохи. Описывать к человека. Приводить доказательств (аргументацию) влияния поведени человека на свое здоровье и здоро</p>
<p>Привычки в жизни человека: полезные и вредные привычки</p>	<p>Привычка. Виды и группы привычек. Культурные и некультурные привычки. Полезные, нейтральные и вредные привычки. Влияние привычек на окружающий мир. Привычка и зависимость.</p>	<p>Объяснять сущность понятия «привычка». Характеризовать свойства привычек и навыки. Приводить примеры и навыков. Приводить доказательства (аргументацию) отличия привычек. Характеризовать механизм действия привычек с приведением конкретных примеров. Характеризовать группы привычек: разные группы привычек. Приводить стадии привычек. Приводить примеры индивидуальных и общих привычек, исторических привычек с приведением конкретных примеров. Приводить примеры культурных и вредных привычек. Характеризовать свойства полезных привычек. Приводить примеры полезных привычек. Приводить доказательства (аргументацию) влияния полезных привычек на окружающий мир. Приводить доказательства (аргументацию) влияния вредных привычек на окружающий мир. Характеризовать свойства нейтральных привычек. Приводить примеры нейтральных привычек. Приводить доказательства (аргументацию) влияния нейтральных привычек на человека. Приводить доказательства (аргументацию) влияния вредных привычек на окружающий мир. Приводить доказательства (аргументацию) влияния вредных привычек на окружающих людей. Приводить доказательства (аргументацию) влияния вредных привычек на окружающий мир. Приводить доказательства (аргументацию) влияния вредных привычек. Характеризовать взаимосвязь привычек и зависимостей. Приводить доказательства (аргументацию) влияния зависимостей.</p>

		<p>Приводить доказательства (аргументы) зависимостей на окружающих людях.</p> <p>Описывать собственные привычки и основные пути формирования вредных привычек.</p> <p>Разработать советы, как бороться с вредными привычками. Описать препятствия, мешающие реализовать любые советы, и как эти препятствия можно преодолеть.</p>
<p>Отношение к вредным привычкам в культуре и искусстве</p>	<p>Искусство. Язык искусства. Словесность и вредные привычки. Влияние живописи и кино при борьбе с вредными привычками.</p>	<p>Объяснять сущность понятия «культура». Характеризовать язык культуры.</p> <p>Приводить примеры различных языков культуры.</p> <p>Приводить примеры пословиц, поговорок, частушек на людей с вредными привычками.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) влияния вредных привычек на человека. Приводить примеры сказок о влиянии вредных привычек на человека. Приводить доказательства (аргументацию) влияния сказок на человека с вредными привычками.</p> <p>Приводить примеры писателей, не выказывавшихся о вреде курения, употребления наркотиков. Приводить примеры литературных произведений, в которых авторы описывают внешний вид курящих и употребляющих наркотики людей. Приводить доказательства (аргументацию) влияния литературных произведений на употребляющих алкоголь людей.</p> <p>Приводить примеры картин художников, высмеивающих вредные привычки. Приводить доказательства (аргументацию) влияния картин художников на употребляющих алкоголь людей.</p> <p>Приводить примеры фильмов, в которых высмеиваются вредные привычки. Приводить доказательства (аргументацию) влияния фильмов на употребляющих алкоголь людей.</p> <p>Высказывать собственное мнение о влиянии искусства в борьбе с вредными привычками.</p>
<p>Отношение религии к вредным привычкам.</p>	<p>Роль религии в жизни человека. Отношение к вредным привычкам мировых религий. Роль религиозных организаций в Российской Федерации в борьбе с вредными привычками людей.</p>	<p>Объяснять сущность понятия «религия».</p> <p>Характеризовать функции религии.</p> <p>Характеризовать мировые религии, конфессии. Приводить доказательства (аргументацию) влияния религии на формирование общечеловеческую культуру. Приводить доказательства (аргументацию) влияния религии на жизнь общества. Приводить доказательства (аргументацию) влияния религии на жизнь человека.</p> <p>Приводить примеры отношений между различными национальными религиями, конфессиями.</p>

		<p>алкоголизму и наркомании. Провести историческое отношение мировых национальных религий, конфессий к алкоголизму и наркомании. Привести доказательства (аргументацию) отношения христианства к курению и наркомании. Приводить доказательства (аргументацию) отрицательного отношения буддизма к курению, алкоголизму и наркомании. Приводить доказательства (аргументацию) отрицательного отношения ислама к алкоголизму и наркомании. Приводить примеры деятельности разных религиозных организаций по борьбе с курением, алкоголизмом и наркоманией. Привести доказательства (аргументацию) деятельности представителей разных религиозных конфессий в борьбе с курением, алкоголизмом и наркоманией. Высказывать собственное мнение о причинах вредных привычек и роли религии в избавлении от них.</p>
--	--	---

**Глава 2. Цена вредных привычек (6 ч)**

<p>Политика государства в борьбе с вредными привычками</p>	<p>Роль государства для защиты и укрепления здоровья населения. Методы борьбы государства с вредными привычками в настоящее время. Меры по борьбе с вредными привычками населения в Российской Федерации.</p>	<p>Характеризовать роль международных и международных документов в обеспечении гарантий права на охрану здоровья. Приводить примеры международных документов по обеспечению гарантий права на охрану человека. Характеризовать роль законодательства Российской Федерации в обеспечении охраны здоровья населения. Привести примеры нормативно-правовых документов Российской Федерации, регламентирующих вопросы охраны здоровья населения. Приводить доказательства (аргументацию) решения задачи охраны здоровья населения Российской Федерации. Приводить примеры деятельности государственной власти Российской Федерации, контролирующей выполнение законов, обеспечивающих охрану здоровья. Приводить доказательства (аргументацию) роли системы образования в борьбе с вредными привычками. Объяснять сущность «профилактики». Приводить примеры профилактики вредных привычек. Привести доказательства (аргументацию) роли физической культуры и спорта в борьбе с вредными привычками. Привести доказательства (аргументацию) роли спорта в улучшении благосостояния населения, развитии спорта в стране в борьбе с вредными привычками. Привести примеры профилактики вредных привычек у населения? Приводить примеры профилактики вредных привычек у граждан.</p>
--	---	---

		<p>за стремление заботиться о своем...  Приводить примеры мер по борьб...  привычками в разных странах мир...  меры по борьбе с вредными привы...  Российской Федерации и разных с...  Приводить примеры нормативно-...  документов Российской Федерации...  вредными привычками. Приводит...  (аргументацию) решения задачи б...  привычками в Российской Федера...  собственное мнение о мерах борьб...  привычками, которые сейчас реали...  стране? Предлагать собственные м...  вредными привычками.</p>
<p>Мы в ответе за наши привычки</p>	<p>Ответственность человека. Юридическая ответственность за вредные привычки. Моральная ответственность за вредные привычки.</p>	<p>Объяснять сущность понятия «отв...  Объяснять сущность понятия «соц...  ответственность». Приводить при...  ответственности человека. Объясн...  понятия  «моральная ответственность». При...  моральной ответственности чело...  сущность понятия «юридическая с...  Приводить примеры юридической...  человека. Сравнить моральную и...  ответственность человека. Привод...  доказательства (аргументацию) св...  привычек с мораль- ной и юридич...  ответственностью человека.  Объяснять сущность понятий «пре...  «проступок». Приводить примеры...  ответственности граждан других с...  вредные привычки. Приводить пр...  юридической ответственности гра...  Федерации за свои вредные привы...  доказательства (аргументацию) св...  привычек с юридической ответств...  граждан Российской Федерации. П...  примеры административной ответ...  граждан Российской Федерации за...  привычки.  Приводить доказательства (аргуме...  вредных привычек с администрати...  ответственностью граждан Росси...  Приводить примеры уголовной от...  несовершеннолетних граждан  Российской Федерации за свои вре...  Приводить примеры ответственно...  несовершеннолетних, совершивши...  закона за поступки, связанные с вр...  привычками. Приводить примеры...  граждан Российской Федерации за...  распространение наркотиков. При...</p>



		<p>внешнюю и внутреннюю красоту человека. Приводить примеры влияния вредных привычек на внешнюю и внутреннюю красоту человека. Характеризовать внешность курящего человека. Приводить примеры влияния курения на внешность человека. Характеризовать последствия злоупотребления алкоголем для внешнего вида человека. Приводить примеры последствий злоупотребления алкоголем для внешнего вида человека. Характеризовать влияние питательных веществ на внешний вид человека. Приводить примеры влияния недостатка питательных веществ на внешний вид человека. Высказывать собственное мнение о том, как человек не избавляется от вредных привычек, несмотря на их отрицательное влияние.</p>
<p>Здоровье человека и вредные привычки</p>	<p>Заболевания от неправильного питания, малоподвижного образа жизни и чрезмерного увлечения компьютером. Вредное влияние на здоровье человека употребления алкоголя, табака, наркотиков.</p>	<p>Характеризовать образ жизни, включая неправильное питание. Приводить примеры заболеваний человека при неправильном питании. Приводить доказательства (аргументы) влияния неправильного питания на здоровье человека. Характеризовать малоподвижный образ жизни человека. Приводить примеры заболеваний человека при малоподвижном образе жизни. Приводить доказательства (аргументы) влияния малоподвижного образа жизни на здоровье человека. Характеризовать образ жизни человека, включающий чрезмерное увлечение компьютером. Приводить примеры заболеваний человека при чрезмерном увлечении компьютером. Приводить доказательства (аргументацию) влияния чрезмерного увлечения компьютером на здоровье человека. Приводить примеры заболеваний человека, связанных с употреблением алкоголя, табака, наркотиков. Характеризовать формирование зависимости у человека. Приводить примеры заболеваний человека при никотиновой зависимости. Приводить доказательства (аргументацию) влияния никотина на здоровье человека. Характеризовать формирование алкогольной зависимости у человека. Приводить примеры заболеваний человека при алкогольной зависимости. Приводить доказательства (аргументы) влияния алкогольной зависимости на здоровье человека. Характеризовать формирование зависимости у человека. Приводить примеры заболеваний человека при наркотической зависимости. Приводить доказательства (аргументацию) влияния наркотиков на здоровье человека.</p>



		<p>взрослого человека по разным осн</p> <p>Приводить доказательства (аргуме</p> <p>взрослого человека.</p> <p>Высказывать собственное мнение</p> <p>человек становится взрослым.</p> <p>Приводить примеры вредных при</p> <p>людей. Приводить доказательства</p> <p>отрицательного влияния вредных</p> <p>жизнь взрослых людей. Приводит</p> <p>поборовших вредные привычки. П</p> <p>доказательства (аргументацию), по</p> <p>вредных привычек не является по</p> <p>взрослости. Приводить примеры с</p> <p>вредными привычками. Высказыв</p> <p>собственное мнение о влиянии вре</p> <p>на жизнь взрослых людей.</p> <p>Характеризовать этапы вступлени</p> <p>жизнь. Приводить примеры реали</p> <p>вступления во взрослую жизнь. В</p> <p>собственное мнение о проблемах ч</p> <p>вступлении</p> <p>во взрослую жизнь.</p>
<p>Умение самостоятельно принимать решения и критически мыслить.</p>	<p>Самостоятельность. Привычка самостоятельно принимать решения. Критическое мышление.</p>	<p>Объяснять сущность понятия «сам</p> <p>Характеризовать этапы самостоя</p> <p>взрослого человека. Приводить пр</p> <p>самостоятельности взрослого чело</p> <p>доказательства (аргументацию) не</p> <p>развития самостоятельности на пр</p> <p>жизни человека. Высказывать соб</p> <p>необходимости самостоятельности</p> <p>человека.</p> <p>Характеризовать особенности сам</p> <p>принятия решения. Приводить при</p> <p>самостоятельного принятия решен</p> <p>доказательства (аргументацию) не</p> <p>самостоятельно принимать решен</p> <p>человека. Характеризовать этапы с</p> <p>принятия решения.</p> <p>Высказывать собственное мнение</p> <p>самостоятельного принятия решен</p> <p>Объяснять сущность понятия «кри</p> <p>мышление». Приводить примеры</p> <p>критического мышления в науке, т</p> <p>повседневной жизни человека.</p> <p>Приводить доказательства (аргуме</p> <p>необходимости использования кри</p> <p>мышления в жизни человека. Хара</p> <p>этапы развития критического мыш</p> <p>Высказывать собственное мнение</p> <p>развития критического мышления</p>
<p>Умение говорить «нет» и не поддаваться</p>	<p>Влияние окружающих людей на наши мысли</p>	<p>Характеризовать влияние окружа</p> <p>наши мысли и поступки. Приводи</p>

<p>манипуляциям.</p>	<p>и поступки. Умение говорить «нет». Манипулятор и манипуляции. Умение не поддаваться манипуляциям.</p>	<p>влияния окружающих людей на на поступки. Приводить примеры влияния окружающих людей на формирование привычек. Приводить доказательства (аргументацию) влияния окружающих людей на формирование вредных привычек. формального и неформального лидерства. Приводить примеры качеств формального и неформального лидера. Высказывать собственное мнение о влиянии окружающих людей на мысли и поступки. Характеризовать способы защиты от влияния окружающих людей на мысли и поступки. Приводить примеры способов защиты от влияния окружающих людей на мысли и поступки. Приводить доказательства (аргументацию) положительного и отрицательного влияния способов защиты от влияния окружающих людей на мысли и поступки человека. Высказывать собственное мнение о способах защиты от влияния окружающих людей на мысли и поступки. Характеризовать способы научить человека говорить «нет». Приводить примеры способов научить человека говорить «нет». Приводить доказательства (аргументацию) положительного и отрицательного влияния способов говорить «нет». Высказывать собственное мнение о способах говорить «нет». Объяснять сущность понятия «манипуляция». Характеризовать особенности манипуляций. Приводить примеры манипуляций человека. Приводить доказательства (аргументацию) положительного и отрицательного влияния манипуляций на принятие решений человеком. Объяснять сущность понятия «манипулятор». Приводить примеры манипуляторов в жизни. Характеризовать способы опознавания манипуляторов. Приводить доказательства (аргументацию) положительного и отрицательного влияния манипулятора на принятие решений. Высказывать собственное мнение о манипуляторах. Характеризовать способы не поддаваться манипуляциям. Приводить примеры не поддаваться манипуляциям. Высказывать собственное мнение о способах не поддаваться манипуляциям.</p>
<p>Жизнь без стрессов и конфликтов.</p>	<p>Стресс. Влияние стресса на человека. Связь между стрессом и вредными привычками. Конфликты и стресс. Справляемся со стрессами и конфликтами.</p>	<p>Объяснять сущность понятия «стресс». Характеризовать особенности стресса у человека. Приводить примеры стресса. Приводить доказательства (аргументацию) положительного и отрицательного влияния стресса на человека. Высказывать собственное мнение о стрессе.</p>

		<p>влиянии стресса на человека.          Характеризовать наиболее частые у человека. Приводить примеры причин стресса. Приводить примеры поведения человека в стрессовой ситуации. Приводить примеры изменения поведения в стрессовой ситуации.          Приводить доказательства (аргументы) изменения поведения и привычек в стрессовой ситуации. Высказывать мнение об изменении поведения и человека в стрессовой ситуации. Характеризовать взаимосвязь стресса, вредных привычек и зависимостей. Приводить примеры стресса, вредных привычек и зависимостей.          Приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи стресса, вредных привычек и зависимостей.          Высказывать собственное мнение о взаимосвязи стресса, вредных привычек и зависимостей.          Характеризовать зависимость от стресса. Приводить примеры зависимости от стресса. Высказывать собственное мнение о зависимости от стресса.          Объяснять сущность понятия «конфликт». Приводить примеры возникновения повторяющихся конфликтов. Характеризовать действия сторон конфликтов. Приводить примеры действий сторон конфликтов. Характеризовать типы поведения в конфликтах.          Приводить примеры типов поведения в конфликтах.          Приводить доказательства (аргументы) взаимосвязи типов людей и типов поведения в конфликтах. Приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи стресса и конфликтов.          Высказывать собственное мнение о взаимосвязи стресса и конфликтов. Приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи конфликта и вредных привычек.          Приводить доказательства (аргументы) взаимосвязи конфликта и вредных привычек.          Высказывать собственное мнение о взаимосвязи конфликта и вредных привычек. Характеризовать правила, помогающие справляться со стрессом. Приводить примеры способов, помогающих справляться со стрессом. Высказывать собственное мнение о правилах и способах, помогающих справляться со стрессом.          Характеризовать приемы конструктивного решения конфликта. Приводить примеры приемов конструктивного решения конфликта. Высказывать собственное мнение о приемах конструктивного решения конфликта.</p>
От увлечений к	Увлечения и хобби. Построение	Объяснять сущность понятий

<p>будущей профессии.</p>	<p>карьеры, начиная со школы. Распоряжаемся свободным временем с пользой для своего будущего.</p>	<p>«увлечение» и «хобби». Приводит увлечений в различных сферах деятельности. Характеризовать алгоритма выбора увлечений. Приводит доказательства (аргументацию) влияния увлечений на здоровье человека. Приводит доказательства (аргументацию) влияния увлечений на снижение стресса у человека. Высказывать собственное мнение о влиянии увлечений на здоровье человека. Характеризовать положительное влияние увлечений на будущую карьеру. Приводит примеры положительного влияния увлечений на профессиональную карьеру. Приводит доказательства (аргументацию) влияния увлечений на профессиональную карьеру. Характеризовать процесс выбора профессии. Приводит доказательства (аргументацию) влияния увлечений на выбор профессии, начиная со школы. Высказывать собственное мнение о влиянии увлечений на выбор профессии, на профессиональную карьеру. Характеризовать «гибкие» навыки. Приводит примеры увлечений, способствующих развитию «гибких» навыков. Приводит примеры применения «гибких» навыков для выбора профессии и построения успешной карьеры. Приводит доказательства (аргументацию) влияния «гибких» навыков на успешный выбор профессии и построение успешной карьеры. Высказывать собственное мнение о влиянии «гибких» навыков на успешный выбор профессии и построение успешной карьеры. Приводит примеры вредных привычек на будущую профессиональную деятельность. Высказывать собственное мнение о влиянии вредных привычек на будущую профессию и профессиональную деятельность.</p>
<p>Не попадись на удочку в «сети».</p>	<p>Компьютер, информация, человек. Компьютерная зависимость. Информационные угрозы и информационная безопасность.</p>	<p>Характеризовать влияние компьютерных и электронных устройств на жизнь и деятельность человека. Приводит примеры положительного и отрицательного влияния компьютерных и электронных устройств на жизнь и деятельность человека. Приводит доказательства (аргументацию) положительного и отрицательного влияния компьютеров и электронных устройств на жизнь и деятельность человека. Высказывать собственное мнение о влиянии компьютеров и электронных устройств на жизнь и деятельность человека. Характеризовать влияние компьютерных и электронных устройств на жизнь и деятельность человека.</p>

		<p>электронных устройств на формирование привычек человека. Приводить примеры компьютеров и электронных устройств формирования вредных привычек. Объяснять сущность понятия «компьютерная зависимость». Характеризовать особенности компьютерной зависимости. Привести примеры различных видов компьютерной зависимости. Приводить доказательства (аргументы) отрицательного влияния различных видов компьютерной зависимости на здоровье человека. Высказывать собственное мнение о влиянии различных видов компьютерной зависимости на здоровье человека.</p> <p>Характеризовать группы информационной зависимости при использовании компьютеров и электронных устройств. Сравнить группы информационной зависимости при использовании компьютеров и электронных устройств. Приводить доказательства (аргументы) отрицательного влияния различных групп информационных угроз при использовании компьютеров и электронных устройств. Приводить доказательства (аргументы) отрицательного влияния информационных угроз на безопасность человека. Высказывать собственное мнение о влиянии информационных угроз на безопасность человека. Характеризовать информационные угрозы для человека. Приводить примеры по снижению информационной безопасности человека. Приводить доказательства (аргументы) необходимости соблюдения информационной безопасности. Высказывать собственное мнение о необходимости соблюдения информационной безопасности.</p>
<b>Глава 4. Слагаемые успеха (5 ч)</b>		
Успех и успешность.	Успех. Успешность. Успешный человек.	<p>Объяснять сущность понятия «успех». Характеризовать различные виды успеха человека. Приводить примеры различных видов успеха человека. Приводить доказательства (аргументацию) зависимости успеха от различных составляющих. Приводить примеры субъективного успеха. Приводить доказательства (аргументацию) объективного и субъективного успеха в различных видах деятельности. Приводить примеры избавления от вредных привычек как достижения успеха. Высказывать собственное мнение о достижении успеха в различных видах деятельности человека. Характеризовать подходы к успешности успешного человека. Приводить доказательства (аргументацию) успешности, успешного человека. Приводить доказательства (аргументацию) успешности материальных и духовных ценностей человека. Характеризовать успешность человека.</p>

		<p>жизни, в общественной жизни, в к</p> <p>Приводить доказательства (аргуме</p> <p>успешности в личной жизни, в обл</p> <p>жизни, в карьере. Приводить дока</p> <p>(аргументацию) взаимосвязи дост</p> <p>личной жизни, в общественной жи</p> <p>Высказывать собственное мнение</p> <p>личной жизни, в общественной жи</p>
Секреты успеха известных людей	<p>Личные качества чело- века,</p> <p>способствующие достижению успеха.</p> <p>Одинаковые привычки</p> <p>у успешных людей.</p>	<p>Характеризовать личные качества</p> <p>достижению успеха. Приводить пр</p> <p>качеств, способствующих достиже</p> <p>Приводить доказательства (аргуме</p> <p>личных качеств на достижение усп</p> <p>собственное мнение о влиянии лич</p> <p>достижение успеха.</p> <p>Характеризовать причины, котор</p> <p>достичь успеха. Приводить приме</p> <p>которые мешают людям достичь у</p> <p>доказательства (аргументацию) вл</p> <p>которые мешают людям достичь у</p> <p>Высказывать собственное мнение</p> <p>которые мешают людям достичь у</p> <p>Характеризовать одинаковые поло</p> <p>привычки успешных людей. Прив</p> <p>одинаковых положительных прив</p> <p>людей. Приводить доказательства</p> <p>влияния положительных привычек</p> <p>человека. Высказывать собственн</p> <p>влиянии положительных привычек</p> <p>человека.</p>
Учимся ставить цели	<p>Цель. Целеполагание. Методы</p> <p>(технологии) целеполагания.</p>	<p>Объяснять сущность понятия</p> <p>«цель». Приводить примеры прави</p> <p>Объяснять сущность понятия «цел</p> <p>Приводить примеры осознанного</p> <p>Характеризовать методы (техноло</p> <p>целеполагания. Приводить пример</p> <p>методов (технологий) целеполаган</p> <p>различные методы (технологии) ц</p> <p>Приводить доказательства (аргум</p> <p>эффективности использования мет</p> <p>(технологий) целеполагания. Прив</p> <p>характеристик правильной цели. В</p> <p>собственное мнение о влиянии цел</p> <p>достижение</p> <p>успеха.</p>
Управление временем.	<p>Время – самый дорогой ресурс для</p> <p>достижения целей. Планирование и</p> <p>план. Методы планирования.</p>	<p>Характеризовать время как самый</p> <p>для достижения целей. Приводить</p> <p>ценности времени при достижении</p> <p>Приводить доказательства (аргуме</p> <p>ценности времени при достижении</p> <p>Высказывать собственное мнение</p>



		<p>образа жизни. Приводить доказательства (аргументацию) причин наибольшего количества приверженцев здорового образа жизни в конкретных регионах Российской Федерации. Высказывать собственное мнение о причинах наибольшего количества приверженцев здорового образа жизни от региона Российской Федерации к другим странам мира. Характеризовать здоровый образ жизни в различных странах мира. Приводить примеры стран с высокими показателями ведения здорового образа жизни. Сравнивать страны с высокими показателями ведения здорового образа жизни с теми, у которых показатели ведения здорового образа жизни низкие. Приводить доказательства (аргументацию) влияния высоких показателей ведения здорового образа жизни в различных странах мира. Высказывать собственное мнение о зависимости показателей ведения здорового образа жизни от уровня экономического развития страны.</p>
<p>Движение – это жизнь.</p>	<p>Движение, физическая активность, активный образ жизни. Физическая активность – одна из важнейших составляющих здорового образа жизни человека. Спорт, физическая культура и здоровье. Физическая активность и вредные привычки.</p>	<p>Характеризовать активный образ жизни. Приводить примеры видов активной физической активности. Характеризовать физическую активность как одну из составляющих здорового образа жизни человека. Приводить примеры физической активности в различных странах мира. Сравнивать движение, физическую активность и здоровый образ жизни в различных странах мира. Приводить доказательства (аргументацию) влияния физической активности на здоровье человека. Высказывать собственное мнение об активном образе жизни человека. Характеризовать физическую активность как одну из составляющих здорового образа жизни человека. Приводить примеры физической активности в различных странах мира. Приводить доказательства (аргументацию) влияния физической активности на здоровье человека. Высказывать собственное мнение о зависимости физической активности на здоровье человека от уровня экономического развития страны. Характеризовать уровни физической активности человека. Приводить примеры основных видов физической активности и уровней физической нагрузки человека. Приводить примеры способов увеличения физической активности. Приводить примеры использования электронных устройств для учета и контроля физической активности человека. Характеризовать физическую культуру как одну из составляющих здорового образа жизни человека. Приводить примеры высших достижений в физической культуре и спорте в различных странах мира. Сравнивать физическую культуру и спорт в различных странах мира. Приводить доказательства (аргументацию) влияния физической культуры и спорта высших достижений на здоровье человека.</p>

		<p>Высказывать собственное мнение физической культуры и спорта вы на здоровье человека.</p> <p>Приводить примеры влияния физической активности на отказ человека от вредных привычек. Высказывать собственное мнение о влиянии физической активности человека от вредных привычек.</p>
<p>Как питаться, чтобы быть здоровым.</p>	<p>Правильное питание – залог здоровья человека. Главные правила здорового питания. Значимость воды для организма человека.</p>	<p>Объяснять сущность понятия «правильное питание». Характеризовать правильное и неправильное питание. Приводить доказательства (аргументацию) влияния правильного и неправильного питания на здоровье человека. Высказывать собственное мнение о влиянии правильного и неправильного питания на здоровье человека.</p> <p>Характеризовать основные правила здорового питания. Приводить примеры основных правил здорового питания в своем рационе. Приводить доказательства (аргументацию) влияния основных правил здорового питания на здоровье человека. Приводить примеры «здоровых» продуктов питания. Приводить примеры употребления которых необходимо. Приводить примеры влияния вредного питания человека. Высказывать собственное мнение о влиянии здорового питания на здоровье человека. Характеризовать влияние приема жидкости на здоровье человека. Приводить примеры положительного влияния приема воды на здоровье человека. Приводить примеры отрицательного влияния приема жидкости на здоровье человека. Приводить доказательства (аргументацию) влияния приема воды и жидкостей на здоровье человека. Высказывать собственное мнение о влиянии приема жидкостей на здоровье человека.</p>
<p>Ресурсы позитива в жизни.</p>	<p>Эмоции и эмоциональный фон. Позитивные и негативные психологические состояния. Страх и тревога. Природные и социальные страхи. Способы избавления от страха и тревоги. Позитивный настрой человека и как его достичь.</p>	<p>Объяснять сущность понятия «эмоции». Характеризовать положительные, отрицательные, смешанные эмоции. Сравнить положительные и отрицательные и смешанные эмоции. Приводить примеры положительных, отрицательных и смешанных эмоций. Приводить доказательства (аргументацию) влияния и взаимодействия положительных, отрицательных и смешанных эмоций на человека. Высказывать собственное мнение о влиянии положительных, отрицательных и смешанных эмоций на человека. Сущность понятия «эмоциональный фон».</p>

		<p>Приводить примеры эмоциональных реакций в различных ситуациях.</p> <p>Объяснять сущность понятия «психическое состояние». Характеризовать позитивные и негативные психологические состояния. Приводить примеры позитивных и негативных психологических состояний. Приводить доказательства (аргументацию) влияния позитивных и негативных психологических состояний на человека. Высказывать собственное мнение о влиянии позитивных и негативных психологических состояний на человека.</p> <p>Объяснять сущность понятия «страх». Характеризовать природные и социальные страхи человека. Сравнить природные и социальные страхи человека. Приводить примеры последствий природных и социальных страхов на жизнь и здоровье человека. Приводить доказательства (аргументацию) влияния природных и социальных страхов на человека. Высказывать собственное мнение о влиянии природных и социальных страхов на человека.</p> <p>Объяснять сущность понятия «тревога». Приводить примеры проявления тревоги у человека. Высказывать собственное мнение о влиянии страха и тревоги на жизнь и здоровье человека. Характеризовать способы избавления от страха или тревоги. Сравнить способы избавления от страха или тревоги.</p> <p>Приводить примеры использования способов избавления от страха или тревоги.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) влияния способов избавления от страха или тревоги на жизнь и здоровье человека. Высказывать собственное мнение о влиянии способов избавления от страха или тревоги на жизнь и здоровье человека.</p> <p>Характеризовать состояние счастья. Приводить примеры состояния счастья у человека.</p> <p>Характеризовать состояние удовлетворенности жизнью. Приводить примеры состояния удовлетворенности жизнью. Приводить доказательства (аргументацию) причин преобладания позитивных эмоций над негативными. Приводить примеры преобладания позитивных эмоций над негативными.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) причин преобладания позитивных эмоций над негативными.</p> <p>Приводить примеры использования привычек для улучшения эмоционального состояния.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) влияния привычек на эмоциональное состояние.</p>
--	--	--

		<p>отрицательного влияния использовать привычек для улучшения эмоционального фона и повышения позитивных эмоций. Высказывать собственное мнение об отрицательном влиянии использования вредных привычек на эмоциональный фон и повышение позитивных эмоций.</p>
<p>Как переходить к здоровому образу жизни, чтобы стать успешным</p>	<p>Переходим к здоровому образу жизни. Секрет правильного планирования перехода к здоровому образу жизни. Дневник и распорядок дня – помощники при переходе к здоровому образу жизни.</p>	<p>Объяснять сущность понятия «потребности». Характеризовать потребность в здоровом образе жизни. Приводить примеры потребностей при переходе к здоровому образу жизни. Приводить доказательства (аргументацию) необходимости формирования мотивации при переходе к здоровому образу жизни. Появление потребностей человека при переходе к здоровому образу жизни. Объяснять сущность понятия «мотивы». Характеризовать мотивы при переходе к здоровому образу жизни. Приводить примеры мотивов человека при переходе к здоровому образу жизни. Приводить доказательства (аргументацию) необходимости формирования мотивации при переходе к здоровому образу жизни. Приводить примеры влияния страха на формирование мотивации человека при переходе к здоровому образу жизни. Приводить доказательства (аргументацию) необходимости избавления от страха при переходе к здоровому образу жизни. Высказывать собственное мнение о влиянии потребностей и мотивов на переход к здоровому образу жизни. Характеризовать план перехода к здоровому образу жизни. Приводить примеры этапов перехода к здоровому образу жизни. Приводить доказательства (аргументацию) необходимости соблюдения всех этапов плана перехода к здоровому образу жизни. Приводить примеры трудностей, с которыми можно столкнуться при реализации плана перехода к здоровому образу жизни. Приводить примеры вредных привычек, препятствующих переходу к здоровому образу жизни. Высказывать собственное мнение о влиянии вредных привычек на переход к здоровому образу жизни. Характеризовать структуру и функции дневника успеха, дневника здоровья, распорядка дня. Сравнить структуру и функции дневника успеха, дневника здоровья, распорядка дня. Приводить примеры разделов дневника успеха, дневника здоровья, распорядка дня. Приводить доказательства (аргументацию) необходимости ведения дневника успеха, дневника здоровья, распорядка дня при переходе к здоровому образу жизни. Высказывать собственное мнение о необходимости ведения дневника успеха, дневника здоровья, распорядка дня при переходе к здоровому образу жизни.</p>

		здоровья, распорядка дня при переобразу жизни.
<b>Итоговый проект «Мой проект по достижению личного успеха» (4 ч)</b>		