

Рассмотрено Руководитель МО <i>Л.В. Гришина</i> /Л.В.Гришина/ Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	Согласовано Заместитель директора по ВР МБОУ «Мамыковская СОШ» <i>С.В. Евлентьева</i> /С.В.Евлентьева/ от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023 г.	Утверждаю Директор МБОУ «Мамыковская СОШ» <i>Г.М. Ваянина</i> /Г.М. Ваянина/ Приказ № <u>103-ОД</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2023 г.
---	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ПУТЬ К УСПЕХУ»

Уровень образования: основное общее образование, 9 класс

Разработчик: **Смирнова Ольга Анатольевна**, учитель первой квалификационной категории МБОУ «Мамыковская СОШ»

с. Мамыково, 2023 год

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Путь к успеху»:

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 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.

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.

Предметные результаты

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.

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.

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.

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.

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 «Путь к успеху»

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

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

Привычки в жизни человека: полезные и вредные привычки. Что такое привычка? Чем могут быть полезны привычки? Чем опасны привычки? Отношение к вредным привычкам. Отношение религии к вредным привычкам.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?

2.Цена вредных привычек

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. 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 время и деньги?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?

Что такое внешняя и внутренняя красота человека? Насколько внешняя и внутренняя красота зависят от наших вредных привычек? К каким заболеваниям ведет малоподвижный образ жизни, неправильное питание и чрезмерное увлечение компьютером? Какой вред здоровью причиняет употребление алкоголя, табака, наркотиков? Что такое круг общения? Почему важно иметь правильный круг общения? Меняют ли вредные привычки наш круг общения? Как сформировать правильный круг общения?

3.Жизнь без зависимостей: арсенал полезных умений

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

Не попадись на удочку в «сети»

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

4. Слагаемые успеха

Что такое успех? Что значит быть успешным человеком? Какими качествами должен обладать человек, чтобы добиваться успеха? Почему не все люди достигают успеха? Есть ли у успешных людей одинаковые привычки?

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

Почему время – самый дорогой ресурс? Почему важно планировать? Где найти время, чтобы все успевать? Зачем успешные люди заботятся о своем здоровье? Почему не все оберегают свое здоровье?

5. Формируем привычку жить здорово

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

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

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? 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?

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Форма проведения
1	Ценностные ориентации: что такое хорошо, а что такое плохо	3	Беседа, дискуссия, просмотр видеофильмов
2	Цена вредных привычек	4	Беседа, дискуссия, просмотр видеофильмов
3	Жизнь без зависимостей: арсенал полезных умений	3	Беседа, дискуссия, просмотр видеофильмов
4	Слагаемые успеха.	3	Беседа, дискуссия, просмотр видеофильмов
5	Формируем привычку жить здорово	4	Беседа, дискуссия, игра, релаксация
	ИТОГО	17 ч	

Электронно-образовательные ресурсы

- <https://infourok.ru/prezentaciya-k-treningu-put-k-uspehu-645175.html?ysclid=lohaka5xk3665400899> презентация;
- <https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-put-k-uspiekhu-1.html?ysclid=lohaoz4nu6178520165>;
- <https://econavt.ru/> учебные материалы для организации обучения
- school-collection.edu.ru коллекция образовательных ресурсов
- Профориентационный портал «Билет в будущее»
- Всероссийский образовательный проект «Урок цифры»

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 12 шт.

(деканатом мф)

Директор МБОУ «Мамыковская

СОШ Нурлатского муниципального

района Республики Татарстан»

Ших Т.М. Ваяшина

