

Рассмотрено Руководитель МО <u>Гришина Л.В.</u> /Л.В.Гришина/ Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> <u>2023</u> г.	Согласовано Заместитель директора по ВР МБОУ « Мамыковская СОШ » <u>С.В.Евлентьева</u> /С.В.Евлентьева/ от « <u>31</u> » <u>08</u> <u>2023</u> г.	Утверждаю Директор МБОУ «Мамыковская СОШ» <u>Г.М.Ваняшина</u> /Г.М.Ваняшина / Приказ № <u>103-02</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> <u>2023</u> г.
---	---	--



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Путь к успеху»

для обучающихся 5 класса

Уровень образования: основное общее образование, 5-9 классы

Разработчик: **Гришина Любовь Викторовна**, учитель первой квалификационной категории МБОУ «Мамыковская СОШ»

с. Мамыково, 2023 год

## **Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные) освоения курса внеурочной деятельности «Путь к успеху»**

### **Личностные результаты:**

- Осознание единства и целостности окружающего мира, возможности его познания и объяснения на основе достижений науки.
- Сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение окружающего мира; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.); эстетического восприятия объектов окружающей среды.
- Осознание потребности и готовности к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной деятельности в не школы.
- Знание основных принципов и правил отношения в обществе, основ здорового образа жизни и здоровье сберегающих технологий.
- Оценка жизненных ситуаций с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья.
- Умение оценивать свою деятельность и поступки других людей.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД**

- Умение организовать свою учебную деятельность: определять цель работы, ставить задачи, планировать – определять последовательность действий и прогнозировать результаты работы.
- Умения самостоятельно выдвигать варианты решения поставленных задач, предвидеть конечные результаты работы, выбирать средства достижения цели.
- Умения работать по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно.
- Владение основами самоконтроля и самооценки принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

#### **Познавательные УУД**

- Умения работать с разными источниками информации, анализировать и оценивать информацию, преобразовывать ее из одной формы в другую.
- Умения составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.), структурировать учебный материал, давать определения понятий.
- Умения проводить наблюдения, ставить элементарные эксперименты и объяснять полученные результаты.
- Умения сравнивать и классифицировать, самостоятельно выбирая критерии для указанных логических операций.
- Умение строить логические рассуждения, включающие установление причинно–следственных связей.
- Умения создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объектов.
- Умения определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

#### **Коммуникативные УУД**

- Умения слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем.
- Умения интегрироваться и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.
- Умения адекватно использовать речевые средства для дискуссии

аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

### **Предметные результаты:**

#### **Обучающийся научится:**

- осознавать этическую картину мира, роль нравственности в истории и культуре нашей страны с позиции нравственных общечеловеческих установок;
- осознавать моральную сторону общества с пониманием роли человека в нём как личности;
- о правах и обязанностях гражданина России

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- Применять нормы поведения в разных жизненных ситуациях с переживанием этического опыта их разрешения;

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Путь к успеху»**

#### **Тема 1. Ценностные ориентации: что такое хорошо, а что такое плохо (3 часа)**

##### **Вечные ценности (1 час)**

Что такое ценности для человека?

Что может быть значимо для всего человечества?

Какое место занимает жизнь человека среди других общечеловеческих ценностей?

Что такое здоровье и почему здоровье – это ценность?

##### **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?

#### **Тема 2. Цена вредных привычек (2 часа)**

##### **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?

#### **Тема 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?

### **Тема 4. Слагаемые успеха (3 часа)**

#### **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?

### **Тема 5. Формируем привычку жить здорово (3 часа)**

#### **Здоровый образ жизни (1 час)**

Что входит в понятие «здоровый образ жизни»?

Сколько россиян ведут здоровый образ жизни?

Как ведут здоровый образ жизни в разных странах мира?

#### **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?

## Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Форма проведения
1	Ценностные ориентации: что такое хорошо, а что такое плохо	3	беседы, лекции, экскурсии, просмотр видеофильмов
2	Цена вредных привычек	2	беседы, лекции, экскурсии, просмотр видеофильмов
3	Жизнь без зависимостей: арсенал полезных умений	6	беседа, викторина, игра, экскурсия
4	Слагаемые успеха	3	беседы, просмотр видеофильмов
5	Формируем привычку жить здорово	3	игра, экскурсия
	<b>Итого</b>	<b>17</b>	

### Электронные (цифровые) образовательные ресурсы для проведения занятий внеурочной деятельности:

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
3. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
4. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
5. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psycatalog.ru>
6. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowwww.narod.ru/>
7. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
8. hpsy.ru, режим доступа: <http://hpsy.ru/about.htm>
9. Журнал «Психология», режим доступа: <http://www.psychology.su/>

Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью Б.С.МР  
(Исемне см. Язықты)

Директор МБОУ «Мамыковская  
СОШ Нурлатского муниципального  
района Республики Татарстан» ЕДУ  
Т.М. Ваяшшина  
СОШ

