

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа с. Зеленовка муни-
ципального района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет
Учитель
Алькина М. А.
Протокол № 5 от
26.08.2025

ПРОВЕРЕНО
Заместителем директо-
ра по УВР
Алькина М.А.
Протокол № 4
от 27.08.2025

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ ООШ с.
Зеленовка
Абросимова Н. Д.
Приказ № 82
От 28.08.2025

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Профориентация»
для обучающихся 8 класса**

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 «Профориентация» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС). 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 «Профориентация» 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.

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 «Профориентация» 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 «Профориентация» призван:

- обеспечить развитие интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося (в т. ч. расширение социально значимых знаний);
- способствовать формированию ценностно-смысовых 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 «Профориентация» 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 «Профориентация» в рамках метапредметной интеграции связан с программой воспитания и социализации обучающихся и программой развития универсальных учебных действий обучающихся на уровне основного общего образования.

Ценостный компонент органически вплетается в учебную информацию, при- даёт ей яркую эмоциональную окраску, нравственно-этический и эстетический смысл. Благодаря этому учебная информация становится личностно 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 «Профориентация» 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 «Профориентация» 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, учитывая 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-ценное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценостному 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, взросłość, 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 корректизы 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 не- пониманием / 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 расти 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?

Непопадись 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 берегают 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 видов учебной деятельности
8 класс (34 ч; из них 2 ч – резервное время)		
Глава 1. Ценностные ориентации: что такое хорошо, а что такое плохо (6 ч)		
Вечные ценности	Ценности. Классификация ценностей. Система ценностей человека. Общечеловеческие ценности. Жизнь человека среди других общечеловеческих	Объяснять сущность понятия «ценность». Различать классификации ценностей по различным основаниям. Приводить примеры, характеризующие различные классы ценностей. Характеризовать особенности общечеловеческих ценностей. Приводить примеры общечеловеческих

	ценностей. Здоровье человека как общечеловеческая ценность.	ценностей. Приводить доказательства (аргументацию) того, что жизнь является одной из важнейших общечеловеческих ценностей. Объяснить сущность понятия «здоровье». Приводить доказательства (аргументацию) того, что здоровье человека 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. Объяснить сущность понятия «смысл». Приводить примеры смыслов жизни человека. Приводить доказательства (аргументацию) влияния жизненных ценностей на поведение, действия и здоровье человека. Приводить доказательства (аргументацию) положительного и негативного влияния жизненных ценностей на поведение, действия и здоровье человека. Приводить примеры истинных и ложных материальных и духовных ценностей человека. Приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи материальных и духовных ценностей человека. Обобщать влияние жизненных ценностей на события в жизни человека. Объяснить сущность понятия «мировоззрение». Характеризовать структуру мировоззрения, этапы его формирования и развития. Приводить примеры влияния мировоззрения на усваивание человеком жизненных ценностей. Объяснить сущность понятия «духовный мир человека». Характеризовать структуру духовного мира человека. Приводить примеры различных типов духовного мира человека. Объяснить сущность понятия «духовность». Характеризовать структуру духовности, её черт и особенностей. Приводить примеры духовного человека, указывая его личностные качества, усвоенные

		жизненные ценности. Сравнивать духовного и душевного человека с приведением аргументации собственной точки зрения.
Быть культурным – что это значит?	Культура. Классификация культур. Взаимосвязь материальной и духовной культуры. Взаимосвязь культуры общества и культуры человека. Культура поведения. Нормы культуры поведения современного человека.	Объяснить сущность понятия «культура». Характеризовать отличительные черты культуры. Приводить примеры развития культуры в разные исторические эпохи. Различать виды культуры. Приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи материальной и духовной культуры. Объяснить сущность понятия «культура человека», структуру культуры человека. Приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи культуры общества и культуры человека. Объяснить сущность понятия «культура поведения». Характеризовать структуру культуры поведения человека. Приводить примеры проявления культуры поведения в повседневном поведении человека. Приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи элементов культуры поведения человека. Характеризовать нормы культурного поведения современного человека. Приводить примеры культурного и некультурного поведения человека. Приводить доказательства (аргументацию) формирования навыков культурного поведения человека в детстве. Характеризовать внешнюю и внутреннюю культуру поведения человека. Сравнивать проявления внешней и внутренней культуры поведения человека, описывать их взаимосвязь с духовными ценностями человека. Сравнивать нормы поведения современного человека с нормами поведения людей другой исторической эпохи. Описывать культурного человека. Приводить доказательства (аргументацию) влияния поведения культурного человека на свое здоровье и здоровье окружающих.
Привычки в жизни человека: полезные и	Привычка. Виды и группы привычек. Культурные и	Объяснить сущность понятия «привычка». Характеризовать свойства привычек. Различать привычки и

		<p>доказательства (аргументацию) влияния зависимостей на человека.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) влияния зависимостей на окружающих людей.</p> <p>Описывать собственные привычки.</p> <p>Обобщать основные пути формирования вредных привычек.</p> <p>Разработать советы, как бороться с вредными привычками. Описать препятствия, которые могут помешать реализовать любые советы по борьбе с вредными привычками и как эти препятствия можно преодолеть.</p>
Отношение к вредным привычкам в культуре и искусстве	Искусство. Язык искусства. Словесность и вредные привычки. Влияние живописи и кино при борьбе с вредными привычками.	<p>Объяснять сущность понятия «культура». Характеризовать язык искусства. Приводить примеры различных языков искусства.</p> <p>Приводить примеры пословиц, поговорок о влиянии вредных привычек на человека. Приводить доказательства (аргументацию) влияния пословиц, поговорок, частушек на людей с вредными привычками.</p> <p>Приводить примеры сказок о влиянии вредных привычек на человека.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) влияния сказок на людей с вредными привычками.</p> <p>Приводить примеры писателей, негативно высказывавшихся о вреде курения, алкоголя, наркотиков.</p> <p>Приводить примеры литературных произведений, в которых авторы описывают внешний вид курящих и потребляющих алкоголь людей.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) влияния литературных произведений на курящих и употребляющих алкоголь людей.</p> <p>Приводить примеры картин художников, где высмеиваются вредные привычки. Приводить доказательства (аргументацию) влияния картин художников на употребляющих алкоголь людей.</p> <p>Приводить примеры фильмов, в которых показаны последствия употребления алкоголя и высмеиваются вредные привычки.</p> <p>Приводить доказательства</p>

		(аргументацию) влияния фильмов на употребляющих алкоголь людей. Высказывать собственное мнение о влиянии искусства в борьбе с вредными привычками людей.
Отношение религии к вредным привычкам.	Роль религии в жизни человека. Отношение к вредным привычкам мировых религий. Роль религиозных организаций в Российской Федерации в борьбе с вредными привычками людей.	<p>Объяснить сущность понятия «религия». Характеризовать функции религии в обществе. Характеризовать мировые религии, национальные религии, конфессии. Приводить доказательства (аргументацию) влияния религии на общечеловеческую культуру. Приводить доказательства (аргументацию) влияния религии на жизнь общества. Приводить доказательства (аргументацию) влияния религии на духовный мир человека.</p> <p>Приводить примеры отношений мировых религий, национальных религий, конфессий к курению, алкоголизму и наркомании. Проводить анализ исторического отношения мировых религий, национальных религий, конфессий к курению, алкоголизму и наркомании. Приводить доказательства (аргументацию) отрицательного отношения христианства к курению, алкоголизму и наркомании. Приводить доказательства (аргументацию) отрицательного отношения буддизма к курению, алкоголизму и наркомании.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) отрицательного отношения ислама к курению, алкоголизму и наркомании.</p> <p>Приводить примеры деятельности представителей разных религиозных организаций в борьбе с курением, алкоголизмом и наркоманией.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) деятельности представителей разных религиозных организаций в борьбе с курением, алкоголизмом и наркоманией.</p> <p>Высказывать собственное мнение о духовных причинах вредных привычек и роли религии в избавлении от них.</p>

Глава 2. Цена вредных привычек (6 ч)

Политика государства в	Роль государства для защиты и укрепления	Характеризовать роль международных организаций и международных
------------------------	--	--

борьба с вредными привычками	<p>здоровья населения. Методы борьбы государства с вредными привычками в настоящее время. Меры по борьбе с вредными привычками населения в Российской Федерации.</p>	<p>документов в обеспечении гарантий права на охрану здоровья человека. Приводить примеры международных документов в обеспечении гарантий права на охрану здоровья человека. Характеризовать роль законодательной власти Российской Федерации в решении задачи охраны здоровья населения. Приводить примеры нормативно-правовых документов Российской Федерации, регламентирующих вопросы охраны здоровья населения. Приводить доказательства (аргументацию) решения задачи охраны здоровья населения в Российской Федерации. Приводить примеры органов государственной власти Российской Федерации, контролирующих выполнение законов об охране здоровья. Приводить доказательства (аргументацию) роли системы образования в борьбе с вредными привычками. Объяснять сущность понятия «профилактика». Приводить примеры профилактики вредных привычек. Приводить доказательства (аргументацию) роли профилактики в борьбе с вредными привычками. Приводить доказательства (аргументацию) роли повышения благосостояния населения, развития физкультуры и спорта в стране в борьбе с вредными привычками населения? Приводить примеры поощрения граждан за стремление заботиться о своем здоровье. Приводить примеры мер по борьбе с вредными привычками в разных странах мира. Сравнивать меры по борьбе с вредными привычками в Российской Федерации и разных странах мира. Приводить примеры нормативно-правовых документов Российской Федерации для борьбы с вредными привычками. Приводить доказательства (аргументацию) решения задачи борьбы с вредными привычками в Российской Федерации. Высказывать собственное мнение о мерах борьбы с вредными привычками,</p>
------------------------------	--	--

		которые сейчас реализуются в нашей стране? Предлагать собственные меры борьбы с вредными привычками.
Мы в ответе за наши привычки	Ответственность человека. Юридическая ответственность за вредные привычки. Моральная ответственность за вредные привычки.	<p>Объяснять сущность понятия «ответственность». Объяснять сущность понятия «социальная ответственность». Приводить примеры социальной ответственности человека. Объяснять сущность понятия «моральная ответственность». Приводить примеры моральной ответственности человека. Объяснять сущность понятия «юридическая ответственность». Приводить примеры юридической ответственности человека. Сравнивать моральную и юридическую ответственность человека. Приводить доказательства (аргументацию) связи вредных привычек с моральной и юридической ответственностью человека.</p> <p>Объяснять сущность понятий «преступление» и «проступок». Приводить примеры юридической ответственности граждан других стран за свои вредные привычки. Приводить примеры юридической ответственности граждан Российской Федерации за свои вредные привычки. Приводить доказательства (аргументацию) связи вредных привычек с юридической ответственностью граждан Российской Федерации. Приводить примеры административной ответственности граждан Российской Федерации за свои вредные привычки. Приводить доказательства (аргументацию) связи вредных привычек с административной ответственностью граждан Российской Федерации. Приводить примеры уголовной ответственности несовершеннолетних граждан Российской Федерации за свои вредные привычки. Приводить примеры ответственности родителей несовершеннолетних, совершивших нарушение закона за поступки, связанные с вредными привычками. Приводить примеры ответственности</p>

		<p>граждан Российской Федерации за хранение и распространение наркотиков. Приводить примеры ответственности граждан Российской Федерации за преступления, связанные с наркотиками. Приводить доказательства (аргументацию) связи между преступлениями, связанными с наркотиками, и ответственностью граждан Российской Федерации. Приводить примеры моральной ответственности человека за свои вредные привычки. Приводить примеры моральной ответственности известных людей за поступки, связанные с вредными привычками. Приводить доказательства (аргументацию) связи между вредными привычками, поступками, связанными с вредными привычками, и моральной ответственностью человека. Высказывать собственное мнение о юридической и моральной ответственности за вредные привычки.</p>
Как вредные привычки «съедают» деньги и время?	Цена вредных привычек. Финансовый аспект вредных привычек. Временной аспект вредных привычек. Альтернативная стоимость вредных привычек.	<p>Объяснять сущность понятия «цена». Приводить примеры юридической и моральной цены вредных привычек. Приводить доказательства (аргументацию) связи между ценой вредной привычки и здоровьем человека. Приводить примеры финансовых затрат на курение. Приводить доказательства (аргументацию) повышения финансового благополучия человека при отказе от курения. Приводить примеры финансовых затрат на употребление алкогольных напитков. Приводить доказательства (аргументацию) повышения финансового благополучия человека при отказе от употребления алкогольных напитков. Приводить примеры стран мира, в которых вредные привычки стоят дороже. Приводить примеры регионов Российской Федерации, в которых люди экономят деньги на вредных привычках. Приводить примеры временных затрат человека на свои вредные привычки. Приводить доказательства</p>

		<p>(аргументацию) уменьшения жизни человека от своих вредных привычек.</p> <p>Объяснять сущность понятия «альтернативная стоимость».</p> <p>Приводить примеры альтернативной стоимости вредных привычек.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) повышения благополучия человека при использовании альтернативной стоимости вредных привычек.</p> <p>Высказывать собственное мнение о финансовом и временном аспекте вредных привычек.</p>
Красота и вредные привычки	Красота. Вредные привычки и красота.	<p>Объяснять сущность понятия «красота».</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) связи культуры и красоты. Приводить примеры красоты в разные исторические эпохи.</p> <p>Приводить примеры красоты в наше время.</p> <p>Характеризовать влияние вредных привычек на внешнюю и внутреннюю красоту человека. Приводить примеры влияния вредных привычек на внешнюю и внутреннюю красоту человека. Характеризовать внешность курящего человека.</p> <p>Приводить примеры влияния курения на внешность человека.</p> <p>Характеризовать последствия злоупотребления алкоголем для внешнего облика человека. Приводить примеры последствий злоупотребления алкоголем для внешнего облика человека. Характеризовать влияние недостатка питательных веществ на внешний облик человека. Приводить примеры влияния недостатка питательных веществ на внешний облик человека. Высказывать собственное мнение о том, почему человек не избавляется от вредных привычек, несмотря на их отрицательное влияние на красоту.</p>
Здоровье человека и вредные привычки	Заболевания от неправильного питания, малоподвижного образа жизни и чрезмерного увлечения компьютером. Вредное влияние на здоровье человека	<p>Характеризовать образ жизни, включающий неправильное питание.</p> <p>Приводить примеры заболеваний человека при неправильном питании.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) влияния неправильного питания на здоровье человека.</p>

	употребления алкоголя, табака, наркотиков.	<p>Характеризовать малоподвижный образ жизни человека. Приводить примеры заболеваний человека при малоподвижном образе жизни. Приводить доказательства (аргументацию) влияния малоподвижного образа жизни на здоровье человека. Характеризовать образ жизни, включающий чрезмерное увлечение компьютером. Приводить примеры заболеваний человека при чрезмерном увлечении компьютером. Приводить доказательства (аргументацию) влияния чрезмерного увлечения компьютером на здоровье человека. Приводить примеры влияния одного заболевания на общее состояние организма человека, появление других заболеваний.</p> <p>Характеризовать формирование никотиновой зависимости у человека. Приводить примеры заболеваний человека при никотиновой зависимости. Приводить доказательства (аргументацию) влияния никотиновой зависимости на здоровье человека.</p> <p>Характеризовать формирование алкогольной зависимости у человека. Приводить примеры заболеваний человека при алкогольной зависимости. Приводить доказательства (аргументацию) влияния алкогольной зависимости на здоровье человека.</p> <p>Характеризовать формирование наркотической зависимости у человека. Приводить примеры заболеваний человека при наркотической зависимости. Приводить доказательства (аргументацию) влияния наркотической зависимости на здоровье человека.</p> <p>Высказывать собственное мнение о том, почему человек, зная, какой вред его здоровью наносят вредные привычки, все равно от них не избавляется.</p> <p>Высказывать собственное мнение о том, что более опасно для здоровья человека: вредная привычка или зависимость. Приводить доказательства (аргументацию) о том, что «вредные привычки молодеют».</p>
Вредные привычки и круг	Общение. Круг общения. Правильный круг	Объяснять сущность понятия «общение». Характеризовать круг

общения.	общения. Вредные привычки и наш круг общения. Формируем правильный круг общения.	<p>общения человека. Приводить примеры круга общения в течение человеческой жизни. Приводить примеры близкого круга общения в течение человеческой жизни.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) влияния круга общения на жизнь человека.</p> <p>Характеризовать «правильный круг общения» человека. Приводить примеры «правильного круга общения» в течение человеческой жизни. Приводить примеры влияния «правильного круга общения» на полезные и вредные привычки.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) влияния «правильного круга общения» на полезные и вредные привычки.</p> <p>Характеризовать этапы формирования «правильного круга общения».</p> <p>Высказывать собственное мнение о том, почему и как часто в твоем круге общения появляются новые лица.</p> <p>Высказывать собственное мнение о том, почему и как люди из твоего круга общения повлияли на тебя.</p> <p>Высказывать собственное мнение относительно фразы «Мы платим за вредные привычки своим кругом общения».</p>
Глава 3. Жизнь без зависимостей: арсенал полезных умений (6 ч)		
Что значит быть взрослым?	Кумиры. Ошибки человека на пути к взрослости вследствие подражания кумирам. Взрослый человек. Взрослый человек и вредные привычки. Как расти в себе взрослого.	<p>Характеризовать кумиров. Приводить примеры кумиров. Приводить доказательства (аргументацию) влияния кумиров на человека. Высказывать собственное мнение о том, почему кумиры влияют на становление человека.</p> <p>Приводить примеры ошибок человека на пути к взрослости при подражании кумирам. Приводить доказательства (аргументацию) ошибок человека на пути к взрослости при подражании кумирам. Высказывать собственное мнение о том, почему человек совершает ошибки на пути к взрослости, подражая кумирам.</p> <p>Объяснять сущность понятия «взрослость». Характеризовать этапы взросления человека. Приводить примеры, характеризующие взрослого</p>

		<p>человека по разным основаниям. Приводить доказательства (аргументацию) качеств взрослого человека.</p> <p>Высказывать собственное мнение о том, почему человек становится взрослым.</p> <p>Приводить примеры вредных привычек у взрослых людей. Приводить доказательства (аргументацию) отрицательного влияния вредных привычек на жизнь взрослых людей.</p> <p>Приводить примеры людей, поборовших вредные привычки.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию), почему наличие вредных привычек не является показателем взрослоти. Приводить примеры способов борьбы с вредными привычками.</p> <p>Высказывать собственное мнение о влиянии вредных привычек на жизнь взрослых людей.</p> <p>Характеризовать этапы вступления во взрослую жизнь. Приводить примеры реализации этапов вступления во взрослую жизнь.</p> <p>Высказывать собственное мнение о проблемах человека при вступлении во взрослую жизнь.</p>
Умение самостоятельно принимать решения и критически мыслить.	Самостоятельность. Привычка самостоятельно принимать решения. Критическое мышление.	<p>Объяснять сущность понятия «самостоятельность».</p> <p>Характеризовать этапы самостоятельности взрослого человека.</p> <p>Приводить примеры самостоятельности взрослого человека.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) необходимости развития самостоятельности на протяжении всей жизни человека.</p> <p>Высказывать собственное мнение о необходимости самостоятельности в жизни человека.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного принятия решения.</p> <p>Приводить примеры самостоятельного принятия решения. Приводить доказательства (аргументацию) необходимости самостоятельно принимать решения в жизни человека.</p> <p>Характеризовать этапы самостоятельного принятия решения.</p> <p>Высказывать собственное мнение о необходимости самостоятельного</p>

		<p>принятия решений.</p> <p>Объяснять сущность понятия «критическое мышление». Приводить примеры использования критического мышления в науке, технике, повседневной жизни человека.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) необходимости использования критического мышления в жизни человека.</p> <p>Характеризовать этапы развития критического мышления. Высказывать собственное мнение о необходимости развития критического мышления.</p>
Умение говорить «нет» и не поддаваться манипуляциям.	<p>Влияние окружающих людей на наши мысли и поступки. Умение говорить «нет».</p> <p>Манипулятор и манипуляции. Умение не поддаваться манипуляциям.</p>	<p>Характеризовать влияние окружающих людей на наши мысли и поступки.</p> <p>Приводить примеры влияния окружающих людей на наши мысли и поступки. Приводить примеры влияния окружающих людей на формирование вредных привычек. Приводить доказательства (аргументацию) влияния окружающих людей на формирование вредных привычек.</p> <p>Характеризовать формального и неформального лидера. Приводить примеры качеств формального и неформального лидера. Высказывать собственное мнение о влиянии окружающих людей на мысли и поступки человека.</p> <p>Характеризовать способы защиты от влияния окружающих людей на мысли и поступки человека. Приводить примеры способов защиты от влияния окружающих людей на мысли и поступки человека. Приводить доказательства (аргументацию) положительного и отрицательного использования 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 человека.</p> <p>Характеризовать способы научиться говорить «нет». Приводить примеры способов говорить «нет». Приводить доказательства (аргументацию) положительного и отрицательного использования способов говорить «нет». Высказывать собственное мнение о</p>

		<p>способах говорить «нет». Объяснять сущность понятия «манипуляция». Характеризовать особенности манипуляции. Приводить примеры манипуляции в жизни человека. Приводить доказательства (аргументацию) положительного и отрицательного влияния манипуляции на принятие решений человеком. Объяснять сущность понятия «манипулятор». Приводить примеры манипуляторов в жизни человека. Характеризовать способы опознания манипулятора.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) положительного и отрицательного влияния манипулятора на принятие решений человека.</p> <p>Высказывать собственное мнение о манипуляциях и манипуляторах.</p> <p>Характеризовать способы не поддаваться манипуляциям. Приводить примеры способов не поддаваться манипуляциям. Высказывать собственное мнение о способах не поддаваться манипуляциям.</p>
Жизнь без стрессов и конфликтов.	Стресс. Влияние стресса на человека. Связь между стрессом и вредными привычками. Конфликты и стресс. Справляемся со стрессами и конфликтами.	<p>Объяснять сущность понятия «стресс». Характеризовать особенности проявления стресса у человека. Приводить примеры проявления стресса. Приводить доказательства (аргументацию) положительного и отрицательного влияния стресса на человека.</p> <p>Высказывать собственное мнение о влиянии стресса на человека.</p> <p>Характеризовать наиболее частые причины стресса у человека.</p> <p>Приводить примеры проявления причин стресса. Приводить примеры изменения поведения человека в стрессовой ситуации. Приводить примеры изменения привычек человека в стрессовой ситуации.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) изменения поведения и привычек человека в стрессовой ситуации. Высказывать собственное мнение об изменении поведения и привычек человека в стрессовой ситуации. Характеризовать взаимосвязь стресса, вредных</p>

	<p>привычек и зависимостей. Приводить примеры взаимосвязи стресса, вредных привычек и зависимостей. Приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи стресса, вредных привычек и зависимостей. Высказывать собственное мнение о взаимосвязи стресса, вредных привычек и зависимостей.</p> <p>Характеризовать зависимость от стресса. Приводить примеры зависимости от стресса. Высказывать собственное мнение о зависимости от стресса.</p> <p>Объяснять сущность понятия «конфликт». Приводить примеры возникновения конфликтов, повторяющихся конфликтов.</p> <p>Характеризовать действия сторон конфликтов. Приводить примеры действий сторон конфликтов.</p> <p>Характеризовать типы поведения в конфликтах.</p> <p>Приводить примеры типов поведения в конфликтах. Приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи типов людей и типов поведения в конфликтах. Приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи стресса и конфликтов. Высказывать собственное мнение о взаимосвязи стресса и конфликтов. Приводить примеры взаимосвязи конфликта и вредных привычек.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи конфликта и вредных привычек.</p> <p>Высказывать собственное мнение о взаимосвязи конфликта и вредных привычек. Характеризовать правила, помогающие справляться со стрессом. Приводить примеры способов, помогающих справляться со стрессом.</p> <p>Высказывать собственное мнение о правилах и способах, помогающих справляться со стрессом.</p> <p>Характеризовать приемы конструктивного решения конфликта. Приводить примеры приемов конструктивного решения конфликта.</p> <p>Высказывать собственное мнение о приемах конструктивного решения</p>
--	--

		конфликта.
От увлечений к будущей профессии.	Увлечения и хобби. Построение карьеры, начиная со школы. Распоряжаемся свободным временем с пользой для своего будущего.	<p>Объяснять сущность понятий «увлечение» и «хобби». Приводить примеры увлечений в различных сферах человеческой деятельности. Характеризовать алгоритм выбора увлечений. Приводить примеры использования алгоритма выбора увлечений. Приводить доказательства (аргументацию) влияния увлечений на здоровье человека. Приводить доказательства (аргументацию) влияния увлечений, хобби на снижение стресса у человека. Высказывать собственное мнение о влиянии увлечений, хобби на здоровье человека.</p> <p>Характеризовать положительное и отрицательное влияние увлечений на будущую карьеру. Приводить примеры положительного влияния увлечений на профессиональную карьеру. Приводить доказательства (аргументацию) влияния увлечений на профессиональную карьеру.</p> <p>Характеризовать процесс выбора профессии. Приводить доказательства (аргументацию) влияния увлечений на выбор профессии, начиная со школы. Высказывать собственное мнение о влиянии увлечений на выбор профессии, начиная со школы.</p> <p>Характеризовать «гибкие» навыки будущего. Приводить примеры увлечений, которые влияют на развитие «гибких» навыков. Приводить примеры применения «гибких» навыков для успешного выбора профессии и построения успешной карьеры. Приводить 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.</p> <p>Приводить примеры влияния вредных привычек на будущую профессию и профессиональную деятельность. Высказывать собственное мнение о влиянии вредных привычек на</p>

		будущую профессию и профессиональную деятельность.
Не попадись на удочку в «сети».	Компьютер, информация, человек. Компьютерная зависимость. Информационные угрозы и информационная безопасность.	<p>Характеризовать влияние компьютеров и электронных устройств на жизнь и деятельность человека.</p> <p>Приводить примеры положительного и отрицательного влияния компьютеров и электронных устройств на жизнь и деятельность человека. Приводить 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.</p> <p>Характеризовать влияние компьютеров и электронных устройств на формирование вредных привычек человека. Приводить примеры влияния компьютеров и электронных устройств на формирование вредных привычек человека. Объяснять сущность понятия «компьютерная зависимость».</p> <p>Характеризовать основные виды компьютерной зависимости.</p> <p>Приводить примеры различных видов компьютерной зависимости.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) 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 информационных угроз при использовании компьютеров и электронных устройств. Сравнивать группы информационных угроз при использовании компьютеров и электронных устройств. Приводить примеры группы информационных угроз при использовании компьютеров и электронных устройств.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) влияния информационных угроз на безопасность человека. Высказывать собственное мнение об опасности</p>

		информационных угроз для человека. Характеризовать информационную безопасность человека. Приводить примеры по обеспечению информационной безопасности человека. Приводить доказательства (аргументацию) о необходимости соблюдения информационной безопасности. Высказывать собственное мнение о соблюдении информационной безопасности.
--	--	--

Глава4. Слагаемые успеха(5ч)

Успех и успешность.	Успех. Успешность. Успешный человек.	Объяснять сущность понятия «успех». Характеризовать различные подходы к успеху человека. Приводить примеры различных видов успеха человека. Приводить доказательства (аргументацию) зависимости успеха от раз-личных составляющих. Приводить примеры объективного и субъективного успеха. Приводить доказательства (аргументацию) объективного и субъективного успеха в различных видах деятельности человека. Приводить примеры избавления от вредных привычек как достижение успеха. Высказывать собственное мнение о достижении успеха в различных видах деятельности человека. Характеризовать подходы к успешности, успешному человеку. Приводить примеры успешности, успешного человека. Приводить доказательства (аргументацию) успешности от материальных и духовных ценностей человека. Характеризовать успешность человека в личной жизни, в общественной жизни, в карьере. Приводить доказательства (аргументацию) успешности в личной жизни, в общественной жизни, в карьере. Приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи достижений и успеха в личной жизни, в общественной жизни, в карьере. Высказывать собственное мнение об успехе в личной жизни, в общественной жизни, в карьере.
Секреты успеха известных людей	Личные качества человека, способствующие достижению успеха.	Характеризовать личные качества, способствующие достижению успеха. Приводить примеры личных качеств,

	Однаковые привычки у успешных людей.	способствующих достижению успеха. Приводить доказательства (аргументацию) влияния личных качеств на достижение успеха. Высказывать собственное мнение о влиянии личных качеств на достижение успеха. Характеризовать причины, которые мешают людям достичь успеха. Приводить примеры причин, которые мешают людям достичь успеха. Приводить доказательства (аргументацию) влияния причин, которые мешают людям достичь успеха. Высказывать собственное мнение о причинах, которые мешают людям достичь успеха. Характеризовать одинаковые положительные привычки успешных людей. Приводить примеры одинаковых положительных привычек успешных людей. Приводить доказательства (аргументацию) влияния положительных привычек на успешность человека. Высказывать собственное мнение о влиянии положительных привычек на успешность человека.
Учимся ставить цели	Цель. Целеполагание. Методы (технологии) целеполагания.	Объяснять сущность понятия «цель». Приводить примеры правильных целей. Объяснять сущность понятия «целеполагание». Приводить примеры осознанного целеполагания. Характеризовать методы (технологии) целеполагания. Приводить примеры использования методов (технологий) целеполагания. Сравнивать различные методы (технологии) целеполагания. Приводить доказательства (аргументацию) эффективности использования методов (технологий) целеполагания. Приводить примеры характеристик правильной цели. Высказывать собственное мнение о влиянии целеполагания на достижение успеха.
Управление временем.	Время – самый дорогой ресурс для достижения целей. Планирование и план. Методы планирования.	Характеризовать время как самый дорогой ресурс для достижения целей. Приводить примеры ценности времени при достижении целей. Приводить доказательства (аргументацию) ценности времени при достижении целей. Высказывать собственное мнение о влиянии времени при достижении целей.

		<p>Объяснять сущность понятий «планирование» и «план».</p> <p>Характеризовать функции планирования. Приводить примеры взаимосвязи планирования и целеполагания.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи планирования и целеполагания.</p> <p>Характеризовать этапы составления плана. Приводить примеры составления плана. Высказывать собственное мнение о взаимосвязи планирования и целеполагания, необходимости составления плана.</p> <p>Характеризовать методы планирования. Сравнивать методы планирования. Приводить примеры методов планирования. Приводить доказательства (аргументацию) эффективности применения методов планирования. Высказывать собственное мнение об эффективности применения методов планирования.</p>
Беречь свое здоровье – это двигаться к успеху.	Забота о здоровье – залог успешности. Почему не все берегут свое здоровье?	<p>Характеризовать заботу о здоровье как залог успешности. Приводить примеры влияния заботы о здоровье на успешность жизни. Приводить доказательства (аргументацию) для человека, сомневающегося в том, что здоровье – это Профориентация.</p> <p>Приводить примеры успешных людей, достигших всемирной известности, у которых были проблемы со здоровьем.</p> <p>Приводить примеры людей с ограниченными возможностями здоровья, которые заботятся о своем здоровье. Высказывать собственное мнение о влиянии заботы о здоровье на успешность жизни.</p> <p>Приводить примеры полноценной заботы о здоровье. Приводить доказательства (аргументацию) о необходимости полноценной заботы о здоровье.</p> <p>Высказывать собственное мнение о необходимости полноценной заботы о здоровье.</p>

Глава 5. Формируем привычку жить здорово (5 ч)

Здоровый образ жизни.	Здоровый образ жизни. Россияне и здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни в разных	Объяснять сущность понятия «здоровый образ жизни». Характеризовать основные составляющие здорового образа жизни. Приводить примеры
-----------------------	--	--

	странах мира.	<p>выполнения основных составляющих здорового образа жизни. Приводить доказательства (аргументацию) влияния здорового образа жизни на физическое и духовное здоровье человека. Высказывать собственное мнение о необходимости выполнения основных составляющих здорового образа жизни.</p> <p>Характеризовать основные условия здорового образа жизни в Российской Федерации. Приводить примеры регионов Российской Федерации с наибольшим количеством приверженцев здорового образа жизни. Приводить доказательства (аргументацию) причин наибольшего количества приверженцев здорового образа жизни в конкретных регионах Российской Федерации. Высказывать собственное мнение о зависимости наибольшего количества приверженцев здорового образа жизни от региона Российской Федерации.</p> <p>Характеризовать здоровый образ жизни в разных странах мира. Приводить примеры стран с наиболее высокими показателями ведения здорового образа жизни. Сравнивать страны с высокими и низкими показателями ведения здорового образа жизни. Приводить доказательства (аргументацию) причин высоких показателей ведения здорового образа жизни в различных странах мира. Высказывать собственное мнение о зависимости высоких показателей ведения здорового образа жизни от страны.</p>
Движение – это жизнь.	Движение, физическая активность, активный и здоровый образ жизни. Физическая активность – одна из важнейших составляющих здорового образа жизни человека. Спорт, физическая культура и здоровье. Физическая активность и вредные привычки.	<p>Характеризовать активный образ жизни человека. Приводить примеры видов активного образа жизни.</p> <p>Характеризовать физическую активность человека. Приводить примеры физической активности. Сравнивать движение, физическую активность, активный и здоровый образы жизни. Приводить доказательства (аргументацию) взаимосвязи движения, физической активности, активного и здорового образа жизни. Высказывать собственное мнение об активном образе жизни и физической активности</p>

		<p>человека.</p> <p>Характеризовать физическую активность как составляющую здорового образа жизни человека. Приводить примеры физической активности как составляющей здорового образа жизни человека. Приводить доказательства (аргументацию) влияния физической активности на здоровье человека.</p> <p>Высказывать собственное мнение о влиянии физической активности на здоровье человека.</p> <p>Характеризовать уровни физической активности человека. Приводить примеры основных видов и уровней физической нагрузки человека. Приводить примеры способов увеличения физической активности.</p> <p>Приводить примеры положительного использования электронных устройств для учета и контроля физической активности человека.</p> <p>Характеризовать физическую культуру и спорт высших достижений. Приводить примеры физической культуры и спорта высших достижений. Сравнивать физическую культуру и спорт высших достижений. Приводить доказательства (аргументацию) влияния физической культуры и спорта высших достижений на здоровье человека. Высказывать собственное мнение о влиянии физической культуры и спорта высших достижений на здоровье человека.</p> <p>Приводить примеры влияния физической активности на отказ человека от вредных привычек. Приводить доказательства (аргументацию) влияния физической активности на отказ человека от вредных привычек. Высказывать собственное мнение о влиянии физической активности на отказ человека от вредных привычек.</p>
Как питаться, чтобы быть здоровым.	<p>Правильное питание – залог здоровья человека.</p> <p>Главные правила здорового питания.</p> <p>Значимость воды для организма человека.</p>	<p>Объяснять сущность понятия «правильное питание». Характеризовать правильное и неправильное питание.</p> <p>Приводить примеры правильного и неправильного питания. Приводить доказательства (аргументацию) влияния правильного и неправильного питания на здоровье человека.</p> <p>Высказывать собственное мнение о</p>

		<p>влиянии правильного и неправильного питания на здоровье человека.</p> <p>Характеризовать основные правила здорового питания. Приводить примеры основных правил здорового питания в своем рационе питания.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) влияния основных правил здорового питания на здоровье человека. Приводить примеры «здоровых» продуктов питания.</p> <p>Приводить примеры продуктов, употребление которых необходимо ограничить. Приводить примеры влияния вредных привычек на питание человека. Высказывать собственное мнение о влиянии здорового питания на здоровье человека.</p> <p>Характеризовать влияние приема воды на здоровье человека. Приводить примеры положительного влияния приема воды на здоровье человека.</p> <p>Приводить примеры отрицательного влияния приема жидкости на здоровье человека.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) влияния приема воды и жидкостей на здоровье человека.</p> <p>Высказывать собственное мнение о влиянии воды и жидкостей на здоровье человека.</p>
Ресурсы позитива в жизни.	<p>Эмоции и эмоциональный фон.</p> <p>Позитивные и негативные психологические состояния. Страх и тревога. Природные и социальные страхи.</p> <p>Способы избавления от страха и тревоги.</p> <p>Позитивный настрой человека и как его достичь.</p>	<p>Объяснять сущность понятия «эмоции». Характеризовать положительные, отрицательные и смешанные эмоции. Сравнивать положительные, отрицательные и смешанные эмоции. Приводить примеры положительных, отрицательных и смешанных эмоций.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) влияния и взаимосвязи положительных, отрицательных и смешанных эмоций на человека.</p> <p>Высказывать собственное мнение о влиянии положительных, отрицательных и смешанных эмоций на человека. Объяснять сущность понятия «эмоциональный фон».</p> <p>Приводить примеры эмоционального фона в различных ситуациях.</p> <p>Объяснять сущность понятия «психологическое состояние».</p>

	<p>Характеризовать позитивные и негативные психологические состояния. Приводить примеры позитивных и негативных психологических состояний.</p> <p>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.</p> <p>Сравнивать природные и социальные страхи человека. Приводить примеры природных и социальных страхов человека. Приводить примеры последствий отсутствия 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. Объяснять сущность понятия «тревога». Приводить примеры проявления тревоги у человека.</p> <p>Высказывать собственное мнение о влиянии страха на поступки человека.</p> <p>Характеризовать способы избавления от страха или тревоги. Сравнивать способы избавления от страха или тревоги.</p> <p>Приводить примеры использования способов избавления от страха или тревоги в жизни человека.</p> <p>Приводить доказательства (аргументацию) влияния способов избавления от страха или тревоги на жизнь и здоровье человека.</p> <p>Высказывать собственное мнение о влиянии способов избавления от страха или тревоги на жизнь и здоровье человека.</p> <p>Характеризовать состояние счастья.</p> <p>Приводить примеры состояния счастья у человека. Характеризовать состояние удовлетворенности жизнью. Приводить примеры состояний удовлетворенности</p>
--	---

		<p>жизнью. Приводить доказательства (аргументацию) причин удовлетворенности жизни.</p> <p>Характеризовать состояние преобладания позитивных эмоций над негативными. Приводить примеры состояний преобладания позитивных эмоций над негативными. Приводить доказательства (аргументацию) причин преобладания позитивных эмоций над негативными.</p> <p>Приводить примеры использования вредных привычек для улучшения эмоционального фона. Приводить доказательства (аргументацию) причин отрицательного влияния использования вредных привычек для улучшения эмоционального фона и повышения позитивных эмоций. Высказывать собственное мнение об отрицательном влиянии использования вредных привычек для улучшения эмоционального фона и повышения позитивных эмоций.</p>
Как переходить к здоровому образу жизни, чтобы стать успешным	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>Объяснять сущность понятия «потребность». Характеризовать потребность в здоровом образе жизни. Приводить примеры потребностей человека при переходе к здоровому образу жизни. Приводить доказательства (аргументацию) необходимости появления потребностей человека при переходе к здоровому образу жизни.</p> <p>Объяснять сущность понятия «мотив». Характеризовать мотивы при переходе к здоровому образу жизни. Приводить примеры мотивов человека при переходе к здоровому образу жизни. Приводить доказательства (аргументацию) необходимости формирования мотивов человека при переходе к здоровому образу жизни. Приводить примеры влияния страха на формирование мотивов 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 при переходе к</p>

	<p>健康发展。</p> <p>描述健康生活的计划。提供健康生活计划各阶段的示例。提供论据（论点）说明遵守所有健康生活计划阶段的必要性。</p> <p>提供实施健康生活计划时可能遇到的困难示例，包括不良习惯，妨碍计划实施的因素。表达自己对健康生活计划的看法。</p> <p>描述日记成功、日记健康、日常生活安排的结构和功能。比较日记成功、日记健康、日常生活安排的结构和功能。提供日记成功、日记健康、日常生活安排各部分的示例。提供论据（论点）说明在向健康生活方式过渡时记录日记成功、日记健康、日常生活安排的必要性。</p> <p>表达自己对记录日记成功、日记健康、日常生活安排的看法。</p>
Итоговый проект «Мой проект по достижению личного успеха»(4ч)	

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

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

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

Материально-техническое обеспечение реализации учебного курса «Профориентация» в общеобразовательной организации

Проведение занятий по учебному курсу «Профориентация» может осуществляться в помещениях общеобразовательной организации: учебном кабинете, школьном информационно-библиотечном центре (библиотеке), актовом зале и других помещениях, соответствующих требованиям, представленным в основной образовательной программе общеобразовательной организации. Кроме того, проведение занятий по данному курсу может осуществляться в форме выездных занятий – экскурсий и др.

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

- персональный компьютер (ноутбук);
- мультимедиапроектор с экраном или интерактивная доска;
- принтер (МФУ);
- аудиторная доска с магнитной поверхностью;
- должен быть обеспечен доступ к информационным ресурсам интернета.