


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №2

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
от «27» августа 2022г.
Руководитель МО


СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по ВВВР
от «29» августа 2022 г.
 / Т.В. Дивнич

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ гимназии №2
от «31» августа 2022 г.
 / И.В. Лемешева


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Я принимаю вызов!»

Направление: социальное
Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок реализации: 2 год (35 часов)
Составитель: Баева Ирина Викторовна

СУРГУТ
2022 г.

Курс внеурочной деятельности: «Я принимаю вызов!»

Направление: социальное

Год обучения: 2022-2023 уч. год

Класс: 6

Кол-во часов: в год – 35 часов, в неделю – 1 час.

Тип программы: авторская

Составитель: Баева И.В.

Пояснительная записка

Программа курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к организации внеурочной деятельности в основной школе, с учётом возрастных особенностей обучающихся и соблюдением правил безопасности подачи информации. Программа курса внеурочной деятельности «Я принимаю вызов» для 6-х классов составлена на основе нормативных документов и методических рекомендаций в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», письмом Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»; инструктивно-методическим письмом об организации образовательной деятельности в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в 2022-2023 учебном году. Программа разработана на основе авторской программы курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!». 5-9 классы/Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих авт.-сост. Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих – М.: ООО «Русское слово - учебник», 2015. – 120 с. – (ФГОС. Внеурочная деятельность), инструктивно-методическим письмом АУ ДПО ХМАО-Югры «Института развития образования» об организации образовательной деятельности в общеобразовательных организациях ХМАО – Югры в 2022-2023 учебном году, и приказом Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 п. 18.2.2 ФГОС ООО («Примерная программа воспитания») ФЗ 273 п.12.1, протокол УМО от 02.06.2020).

Новизна программы состоит в том, что она ориентирована одновременно на профилактику потребления ПАВ и формирование правовой культуры подростка, как одного из условий успешности профилактической деятельности, и опирается на современную нормативную правовую базу, предполагает последовательный переход от общих воспитательных результатов первого уровня к специфическим личностным результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности, и как возрастная, то есть соотносящаяся с возрастными категориями обучающимися 6 классов.

Актуальность программы. В настоящее время тревогу государства и общества вызывает проблема роста потребления наркотических средств и психоактивных веществ, что отрицательно влияет на здоровье населения страны в силу того, что большинство наркозависимых людей - молодежь репродуктивного возраста.

Подростковый возраст является исключительно важным для формирования социального здоровья личности, поскольку это время, когда человек уже способен и пытается делать самостоятельный выбор своих жизненных приоритетов. Социальное здоровье может проявляться как внешне, в межличностных отношениях человека (отношения в производственном и школьном коллективе, в семье, с друзьями и др.), так и на внутреннем уровне во внутри личностных отношениях (особенности мотивации и социализации личности, готовность к обучению, самоопределению, непрерывному образованию).

Таким образом, адаптация к социальной среде (эмоционально благополучные отношения подростка в семье, школьным коллективе со сверстниками), социальная направленность личности подростка (стремление занять определённое социально приемлемое место в обществе, коллективе), развитое самосознание (принятие себя, интерес и мотивация к социально-значимой деятельности и др.) выступают важными показателями социального здоровья подростка.

Профилактика употребления наркотических средств и психотропных веществ (ПАВ) в образовательной среде - это комплексная работа по созданию условий для формирования показателей социального здоровья обучающихся и содействию в устранении причин, которые способствуют формированию зависимого поведения подростков.

Поскольку ведущей деятельностью и важнейшей потребностью подросткового возраста является общение, в программе большое внимание уделяется формированию навыков коммуникативной компетентности как средства, с помощью которого формируются защитные механизмы от употребления ПАВ установки и способы поведения. Программа основана на методологии компетентностного подхода и предполагает не ставшее традиционной формой профилактики информирование подростков о наркотиках и последствиях их действия, а практику, тренировку, направленную на развитие у подростков

личностных качеств, предоставляющих возможности решения возникающих проблем конструктивными путями, ориентированными на достижение успеха и удовлетворенности в жизни.

Цели курса:

Образовательные: формирование у обучающихся представлений о понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни», «социальная ответственность»; ознакомление с причинами и последствиями употребления ПАВ; изучение социальных и правовых норм для понимания ответственности за нарушения законодательства в сфере незаконного оборота наркотических веществ.

Воспитательные: формирование у обучающихся ценностей здоровой образа жизни, готовности осмысленно решать повседневные жизненные ситуации, связанные с риском, в том числе, риском употребления ПАВ, внутренних установок сопротивления давлению группы, связанному с рисками употребления ПАВ

Развивающие: развитие у обучающихся критического мышления в отношении информации связанной с ПАВ и мотивации к социально одобряемой деятельности; формирование у подростков нового положительного опыта для личностного развития в процессе межличностного и группового содержательного общения; создание в процессе совместной деятельности педагогов и школьников благоприятных условий для становления и развития личности обучающихся, присвоения ими внутренней ответственности за принятие на когнитивном, эмоциональном, поведенческом уровнях ценностей и норм здорового образа жизни; формирование копинг-стратегий и внутренних защит от употребления ПАВ.

Задачи курса:

1. Создать психологические условия, средовые характеристики, способствующие приобретению подростками нового положительного опыта межличностного и группового содержательного общения как фактора защиты личности от употребления ПАВ.
2. Способствовать формированию основ правовой культуры как необходимости следовать социальным и правовым нормам общества на основе ознакомления с этими нормами, в том числе, в сфере незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ.
3. Способствовать формированию паттернов (повторяющихся образцов) правопопулярного поведения, исполнения законов.
4. Способствовать формированию здорового стиля жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ.
5. Создать предпосылки для формирования готовности принимать осознанные раз решения в повседневных жизненных ситуациях, в том числе, ситуациях, связанных с социальными рисками, с риском употребления ПАВ.
6. Способствовать развитию критического отношения к информации, связанной с ПАВ и предложениям их приобретения и употребления.
7. Содействовать развитию мотивации к социально одобряемой деятельности, исключающей употребление ПАВ.
8. Создать условия для приобретения опыта целеполагания, разработки и реализации собственных идей и проектов в сфере пропаганды здорового образа жизни, законопослушного поведения, предупреждения употребления ПАВ.

Отличительные особенности. Программа ориентирована одновременно на профилактику потребления ПАВ и формирование правовой культуры подростка, как одного из условий успешности профилактической деятельности, и опирается на современную нормативную правовую базу.

Предлагаемая программа внеурочной деятельности одновременно рассматривается как комплексная - то есть предполагающая последовательный переход от общих воспитательных результатов первого уровня к специфическим личностным результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности, и как возрастная, то есть соотносящаяся с возрастными категориями обучающихся 6 классов.

Программа разработана с учётом тематического планирования курсов ОБЖ, биологии, физической культуры и включает в себя профилактику употребления обучающимися табака, алкоголя, наркотиков и других ПАВ, влияющих на состояние сознания, в том числе, пиво и джин-тоники, культуру жизни без наркотиков.

Основная форма работы - групповое взаимодействие, участие в работе всего класса (с ориентацией на подростков, требующих особого педагогического внимания). Использование групповой работы - важнейший элемент современного обучения. Работа в группе позволяет обучающимся приобрести ряд важнейших качеств: умение вырабатывать совместное решение; терпимость к другим людям и позициям; необходимость поиска компромиссов; способность аргументировать свою точку зрения; стремление к диалогу; умение строить отношения с учётом эмоционального состояния других людей, своего собственного, общей атмосферы в группе.

Профилактические занятия реализуются так же через такие формы, как круглые столы, учебные конференции, диспуты, поисковые и научные исследования, социальное проектирование. В программу занятий включены психогимнастические упражнения, элементы аутотренинга, предусмотрено чередование приоритетов эмоциональных, интеллектуальных, поведенческих нагрузок при выполнении заданий и упражнений.

Особенности возрастной группы детей: в 6 классе обучающиеся впервые сталкиваются с необходимостью принять решение, сделать выбор относительно своего будущего (продолжить обучение в школе или системе профессионального образования). Для того чтобы помочь им в этот непростой период жизни, необходимо продолжить работу по развитию у них средств общения — вербальных и невербальных коммуникативных навыков и умений, обеспечивающих контакт с партнёром или с группой людей, определяющих процесс и уровень понимания другого человека, самораскрытия и получения удовлетворения от этого. Учащийся должен быть вооружён знаниями и опытом, направленными на понимание другого человека, эмоциональной отзывчивостью на переживания другого человека, способностью представлять себя на его месте. Необходимо продолжать развитие навыков достижения сознательно поставленной цели, умения преодолевать при этом внешние и внутренние препятствия. Повышение самооценки достигается и за счёт привлечения внимания подростка к тому, какие позитивные чувства связаны с «победой над собой», над своим нежеланием что-либо делать, собственным страхом. Поэтому очень важно обеспечить шестиклассника средствами достижения желаемой цели, организации своего поведения. К таким средствам относятся умение учитывать последствия совершённых и потенциально возможных поступков для себя и других, способность представлять такие последствия не только интеллектуально, но и эмоционально (например, представить собственные переживания в случае угавания от родителей информации о длительных прогулах уроков). Шестиклассников следует специально обучать умениям представлять себе, как он будет себя чувствовать в дальнейшем, через определённое время. Это для них очень трудно, поскольку, как отметила выдающийся исследователь проблематики развития личности ребёнка и подростка Д.И. Божович, подростки не умеют предвидеть те последствия поступка, которые зависят не от объективных обстоятельств, а от собственного психологического или даже физического состояния¹. Риском развития в этом возрастном периоде выступает отказ от волевого поведения, этому может способствовать характерная для подростков этого возраста установка «установка на отказ от усиления», особенно от усиления длительного, и своеобразная «экономика энергии». В этом плане полезно научить подростка ставить промежуточные цели: разбивать намерение на ряд конкретных, достаточно мелких этапов и вознаграждать себя за преодоление каждого из этих этапов.

Объем часов: В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на освоение курса отводится 1 час в неделю, всего на курс – 35 часов. Срок реализации рабочей программы для 6-х классов 2022-2023 учебный год. Занятия проходят во внеурочное время.

Учебно-методическое обеспечение

Класс	Учебная программа	Методические материалы для учителя (методические рекомендации, пособия и т.п.)	Материалы для учащихся (рабочие тетради и т.п.)
6	Программа курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!», 5—9 классы / авт.-сост. Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих — М.: ООО «Русское слово—учебник», 2015 г., (ФГОС. Внеурочная деятельность). Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / сост. Е.С. Савинов. — М.: Просвещение, 2011, (Стандарты второго поколения).	Методические рекомендации для организации занятий курса «Я принимаю вызов!». 6 класс / авт.-сост. Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих — М.: ООО «Русское слово», 2016 г. Практическая психология образования: учебное пособие. 4-е изд. / под ред. В. Дубровиной. — СПб.: Питер, 2004. — 592 с. «Мой выбор» под ред. П.Г. Половожед, «Педагогика здоровья» под ред. В.Н. Касаткиной, А.Г. Жигляев, Т.И. Палачёва «Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у учащихся» 5-6, 7-9 классов.	Рабочая тетрадь «Я принимаю вызов», 6 класс. Тесты, анкеты Дидактические карточки Практические задания разного уровня

1. Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты будут достигнуты в рамках когнитивного, ценностного и эмоционального, деятельностного (поведенческого) компонентов. Наряду с личностными результатами освоения программы обучающимися, результатами выступают следующие метапредметные умения, рассматриваемые как соответствующие УУД.

Результативные УУД

- умение самостоятельно определять цель обучения;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение.
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

- развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Коммуникативные УУД

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем 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, выражать в случае необходимости уверенный отказ при наличии рисков вовлечения в ситуацию, связанные с угрозами для здоровья или социальным поведением.

- 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.

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Реализация программы способствует достижению трех уровней результатов.

Первый уровень результатов - приобретение и усвоение обучающимися в процессе взаимодействия ученика с ведущим взрослым как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта социальных знаний (об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе), представлений о социальной реальности и повседневной жизни, в которой существуют риски, связанные с проблемой распространения и употребления ПАВ.

Второй уровень результатов - развитие социально значимых отношений, получение опыта ценностного отношения к социальной реальности в целом, способствующих формированию установок к здоровому образу жизни и неприятию ПАВ в процессе взаимодействия обучающихся между собой в защищенной, дружественной среде.

Третий уровень результатов - приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ.

II. Содержание курса внеурочной деятельности.

1. Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (1 ч.)
У шестиклассников формируется умение думать и говорить о себе, они уже находят необходимые для этого слова, у них развивается личностная рефлексия, роль общения в их жизни продолжает возрастать. Для профилактики употребления ПАВ семиклассниками важное значение имеет сформированность у них навыков эффективного общения с учётом характерной для этой возрастной категории обучающихся личностной значимости для них характеристик «Я могу», «Я умею», «Я интересно». Совершенствование навыков эффективного общения и сотрудничества способствуют формированию позитивной мотивации достижения успеха в межличностном взаимодействии со взрослыми и сверстниками.

Основные понятия: Общение как базовая потребность человека. Понятие и характеристики делового и межличностного общения. Техники эффективного общения. Коммуникативная рефлексия как способ осознания оснований собственных действий и действий партнёра. Обратная связь. Эмпатия. Технологии невербального общения. Формирование умения выполнять совместные задания.

2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (3 ч.)

Способность дифференцировать свои эмоциональные состояния и распознавать эмоциональные состояния окружающих, умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогают подростку преодолеть свои негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствуют повышению авторитета в кругу сверстников, приобретению друзей. Однако, в процессе общения подростков со взрослыми и сверстниками возможно возникновение конфликтов, появление негативных эмоций, в том числе, агрессивных. Важное значение для выхода из данных состояний имеет наличие у обучающихся практических умений справляться с негативными эмоциями и выражать их. Для профилактики употребления ПАВ важную роль играют наличие сформированных практических умений осознания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, особенно с учётом того, что у семиклассников возрастает уровень раздражительности и агрессивности, связанный с продолжающейся интенсификацией гормональных процессов, умение учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве, наличие навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

Основные понятия: Эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Эмпатия, как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающаяся в поступках, направленных на помощь и выражение эмоциональной поддержки. Основы саморегуляции и аутогенного. Способы улучшения настроения, повышения эмоционального тонуса без применения ПАВ.

3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте (4 ч.)

Развитие у подростков компонентов жизненной компетентности, фактически выступающих актуальными УУД (умение выдерживать давление группы, успешно преодолевать конфликты, общаться с другими людьми без предубеждений, принимать их достоинствами и недостатками, организовывать взаимовыручку, сотрудничество, помощь) способствует формированию социальной компетентности подростков. В свою очередь, социальная компетентность играет важную роль в выборе стратегии поведения при решении проблемных ситуаций, в том числе в ситуации столкновения интересов, в группе и команде (семья, школа, компания сверстников), понимание ими относительности мнений и подходов к решению проблемы употребления ПАВ. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты с помощью переговоров, правильно оценивают свои чувства и потребности, в большей степени способны противостоять негативному влиянию группы сверстников приобретают способность сознательно выраивать своё поведение в соответствии с ценностями здорового образа жизни. Риски влияния подростковой среды, компании сверстников при вовлечении в употребление ПАВ. Ответственность за своё собственное здоровье, бережное отношение к здоровью окружающих нас людей.

Основные понятия: психология конфликта. Профилактика конфликтов. Поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Психологические принципы общения и сотрудничества. Влияние сверстников. Команда как форма сотрудничества в современном мире. Положительное значение конфликта. Техники, способствующие взаимопониманию. Позитивное мышление.

4. Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ (6 ч.)

У шестиклассников активно развивается личностная рефлексия. Это выражается в том, что они всё более охотно описывают себя, свои интересы, увлечения, активнее участвуют в общении со взрослыми и сверстниками, обсуждая проблемы своего «Я». Развитие критического мышления, позитивного образа «Я», рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирование практических умений принятия ответственных решений, знаний о здоровом образе жизни играют важное значение в профилактике употребления ПАВ подростками и их личностном самоопределении. В задачу занятия входит не только изучение влияния ПАВ на организм, а также выполнение определённых упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе. Познание себя, своих ценностей, целей, инструментов и целей достижения целей как условия правильного выбора и принятия компетентных решений в ситуации риска наркотоупотребления. Важно предоставить подросткам возможности для активного рефлексивного осмысления информации о последствиях табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, это выступает условием для формирования собственного адекватного критического отношения к ПАВ и их потребителям. Необходимо показать подросткам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей, убедить их в том, что на занятиях они получают в руки такие «инструменты», которые позволят им стать в жизни не неудачниками, а победителями, начат пользоваться всеми своими лучшими, сильными

сторонами для того, чтобы достигать этих целей, и предоставить возможность практической апробации этих инструментов в групповой работе и тренинге.

Практические задания построены с учётом того, чтобы помочь юношам и девушкам ответить вопрос «Чего я хочу?», научить их формулировать свои цели, делать их действенными.

Основные понятия: Я – концепция. Саморазвитие, самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений. Постановка и пути достижения жизненных целей.

5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (6 ч.)

Возрастание у семиклассников уровня раздражительности и агрессивности в связи с названными выше психологическими особенностями их возрастного развития увеличивают для них и риски, связанные с реагированием на стрессы. Ситуации социального риска, влияющие на развитие и поведение подростков, возникают в процессе как реального, так и виртуального общения. Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Обучение подростков навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, формирование стратегий совладающего поведения и стрессоустойчивости способствует снижению рисков причинения вреда здоровью или жизни подростков.

Основные понятия: Стрессоустойчивость личности. Стрессы в школьной жизни. Ситуации социального риска. Понятия и представления о безопасном поведении и социальных рисках, связанных с ПАВ. Психологические защиты личности и стратегии совладающего поведения. Риски и безопасное поведение в информационно-коммуникативной сети Интернет.

6. Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (5ч.)

Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах, зависит от эмоционального состояния, личностной позиции и социального окружения. Для принятия разумных решений важное значение имеет наличие у подростка сформированных антинаркотических установок на понимание им последствий употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, социальному благополучию и жизненным успехам.

В процессе реализации программы необходимо сформировать активную жизненную позицию семиклассников на основе информации о влиянии ПАВ на здоровье человека, причинах начала употребления и альтернативных возможностях поведения в ситуациях социального риска и организации досуга.

Основные понятия: Употребление ПАВ как социальная проблема. Правовая культура. Административная и уголовная ответственность. Права и обязанности несовершеннолетних.

Истинные или ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

7. Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков (2 часа)

У шестиклассников возрастает потребность в самопрезентации своих взглядов, своего поведения, в пробах своих сил и возможностей, и от педагога во многом зависит, в социальном или асоциальном ключе будут развёртываться эти процессы. Социальное проектирование направлено на удовлетворение потребности подростка в самореализации, в успехе и проверке своих возможностей. Именно в ходе социального проектирования могут сформироваться те значимые, одобряемые обществом навыки социального поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется в ходе теоретических уроков. Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ. Участниками может быть проведено небольшое социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например, «Что мои ровесники относят к ценностям здорового образа жизни? Какие из них считают наиболее важными для себя?»

8. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики употребления ПАВ (6 часов). Основные понятия: Здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Мотивация и целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности. Привлечение внимания

подростков к проектированию собственного направления ЗОЖ. Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

9. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика (2 ч.). Представления о будущем является показателем социальной зрелости подростка, возрастающая у семиклассников потребность в рефлексивном осмыслении особенностей своего «Я» создает предпосылки для размышления о своих жизненных планах. В подростковом возрасте начинается складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ является способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий. Поэтому в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимися важным значение приобретает овладение на практике навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать на этой основе наиболее эффективные из них.

Основные понятия: навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта. Формы и методы организации внеурочной деятельности «Я принимаю вызов!». Формы работы по программе: интерактивное взаимодействие в больших и малых группах. Использование групповой работы – важнейший элемент современного обучения. Работа в группе позволяет обучающимся приобрести ряд важнейших качеств: умение вырабатывать совместное решение; терпимость к другим людям и позициям; необходимость поиска компромиссов; способность аргументировать свою точку зрения; стремление к диалогу; умение строить отношения с учётом эмоционального состояния других людей, своего собственного, общей атмосферы в группе.

Профилактические занятия реализуются так же через такие формы, как круглые столы, учебные конференции, диспуты, поисковые и научные исследования, социальное проектирование. В программному занятии включены психогимнастические упражнения, элементы аутотренинга, предусмотрено чередование приоритетов эмоциональных, интеллектуальных, поведенческих нагрузок при выполнении заданий и упражнений.

Формы контроля уровня усвоения содержания

Программа предусматривает вариативные формы контроля уровня освоения обучающимися содержания разделов (тем): тематические выставки творческих работ участников; викторины;

заключительным этапом программы является организация и проведение Праздников достижений участников «Шаги к здоровью»; анкетирование участников (заполнение анкеты обратной связи);

обратная связь (рефлексия) участников (устные высказывания участников по определённой заданной ведущим схеме).

III. Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Элементы содержания	Вид контроля	Основные виды учебной деятельности	Дата проведения занятия	
						План	Факт
1.	Раздел: Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ (1 час) Навыки эффективного общения. Учимся сотрудничать.	1	Практикум «Эффективное общение» Понятие «общение». Работа в группах.	Входной	Определяют понятия «эффективное общение». Организуют учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в практикуме; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	1	

2.	Раздел: отреагирования эмоциональных состояний в условиях взаимодействия (3 часа) Профилактика агрессивных проявлений.	Навыки негативных состояний в групповом взаимодействии	1	Беседа	Текущий	Определяют понятия «эмоции», «гнев», «агрессия». Организуют учебную деятельность и совместную деятельность с учителем и сверстниками в практикуме; находят индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	2	
3.	«Эмоции и чувства»		1	Интерактивная беседа	Текущий	Определяют понятия «эмоции», «гнев», «чувства». Организуют учебную деятельность и совместную деятельность с учителем и сверстниками в практикуме; находят индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	3	
4.	«Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».		1	Практикум (тренинг)	Текущий	Определяют понятия «эмоциональное состояние», организуют учебную деятельность и совместную деятельность с учителем и сверстниками в практикуме; находят индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	4	
5.	Раздел: конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ (4 часа). Продуктивное поведение в конфликте. «Эффективное общение и конфликты».	Профилактика фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ (4 часа). Продуктивное поведение в конфликте. «Эффективное общение и конфликты».	1	Беседа «Эффективное общение и конфликты». Работа в группах.	Текущий	Определяют понятия «эффективное общение», «конфликты». Организуют учебную деятельность и совместную деятельность с учителем и сверстниками в беседе; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	5	
6.	«Эффективное общение и конфликты».		1	Практикум «Как предупреждать и разрешать конфликты». Предупредить, разрешить конфликт (ситуации из школьной жизни)	Текущий	Определяют понятия «эффективное мышление», «конфликты». Организуют учебную деятельность и совместную деятельность с учителем и сверстниками в практикуме; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами. Отстаивают свое мнение, выражают в случае необходимости уверенный отказ при наличии рисков вовлечения в ситуации, связанные с угрозами для здоровья или социальным поведением.	6	

7.	«Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции».	1	Беседа «Собственная позиция». Понятия «собственная позиция»	Текущий	Определяют понятия «собственная позиция». Организуют учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в беседе; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	7	
8.	«Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов»	1	Практикум «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов». Эссе.	Текущий	Организовывают учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в практикуме; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	8	
9.	Раздел: Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ (6 часов)	1	Понятие «Я-концепции и личностное самоопределение».	Текущий	Определяют понятие «я-концепция». Организуют учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в арт-занятии; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	9	
10.	«Развитие критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ, и предложений об их приобретении и употреблении».	1	Диспут «Мой ЗОЖ». Работа в группах.	Текущий	Организовывают учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в практикуме; отстаивают свое мнение, работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	10	
11.	Игровой практикум (тренинг) моделирования ситуаций принятия ответственного решения.	1	Игровой практикум (тренинг) моделирования ситуаций Выбор и принятие ответственных решений». Работа в группах.	Текущий	Организовывают учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в беседе; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	11	
12.	«Здоровый образ жизни: моя свобода и ответственность».	1	Создание и презентация творческих работ «Мой выбор ЗОЖ».	Текущий	Организовывают учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в создании презентации и творческой работы; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	12	

13.	«Психология жизненного успеха. Постановка целей и пути их достижения».	1	Беседа «Психология жизненного успеха».	Текущий	Определяют понятия «Психология жизненного успеха». Организуют учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в беседе; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами. Отстаивают свое мнение, выражают в случае необходимости уверенный отказ при наличии рисков вовлечения в ситуацию, связанные с угрозами для здоровья или асоциальным поведением.	13	
14.	«Открытие себя и своих возможностей».	1	Практикум «Открытие себя и своих возможностей».	Текущий	Определяют понятия «Открытие себя и своих возможностей». Организуют учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в практикуме; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами. Отстаивают свое мнение, выражают в случае необходимости уверенный отказ при наличии рисков вовлечения в ситуацию, связанные с угрозами для здоровья или асоциальным поведением.	14	
15.	Раздел. Стрессоустойчивость и безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (6 часов). «Стресс как реакция организма на нестандартную жизненную ситуацию. Как справиться со стрессом в школьной жизни».	1	Практикум «Как совладать со стрессом». Индивидуальная работа.	Текущий	Определяют понятия «стресс», «социальный риск». Организуют учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в практикуме; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами. Отстаивают свое мнение, выражают в случае необходимости уверенный отказ при наличии рисков вовлечения в ситуацию, связанные с угрозами для здоровья или асоциальным поведением.	15	
16.	«Ситуации социального риска и стратегии совладающего с трудностями по ведению	1	Практикум (тренинг)	Текущий	Определяют понятия «стресс», «социальный риск». Организуют учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в	16	

	(коплинг-стратегии)».				диспуте; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами. Отстаивают свое мнение, выражают в случае необходимости уверенный отказ при наличии рисков вовлечения в ситуации, связанные с угрозами для здоровья или асоциальным поведением.		
17.	«Как совладать со стрессом».	1	Ролевая игра	Текущий	<p>Определяют понятия «стресс», «социальный риск». Организуют учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в беседе; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами. Отстаивают свое мнение, выражают в случае необходимости уверенный отказ при наличии рисков вовлечения в ситуации, связанные с угрозами для здоровья или асоциальным поведением.</p>	17	
18.	«Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска "Спасибо, нет!"».	1	Практикум (тренинг)	Текущий	<p>Определяют понятия «стресс», «социальный риск». Организуют учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в беседе; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами. Отстаивают свое мнение, выражают в случае необходимости уверенный отказ при наличии рисков вовлечения в ситуации, связанные с угрозами для здоровья</p>	18	
19.	«Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека».	1	Интерактивная беседа Контроль - рекламный буклет, плакат	Текущий	<p>Определяют понятия «здоровье», «социальная ценность». Организуют учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в рефлексивной беседе; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.</p>	19	
20.	«Информационно-коммуникативная сеть	1	Интерактивная беседа	Текущий	<p>Определяют понятие «ПАВ». Организуют учебное сотрудничество и</p>	20	

	Интернет как поле возможностей и сферы рисков».				совместную деятельность с учителем и сверстниками в беседе; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.		
21.	Раздел. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (5 часов). «Употребление ПАВ как риск для здоровья и жизни»	1	Рефлексивная беседа	Текущий	Определяют понятие «ПАВ». Организуют учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в беседе; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	21	
22.	«Употребление ПАВ — риск для здоровья и жизни: моя личная позиция».	1	Дискуссия	Текущий	Определяют понятие «ЗОЖ», «моя личная позиция». Организуют учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в беседе; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	22	
23.	Практикум (тренинг) формирования негативного отношения к употреблению ПАВ.	1	Практика	Текущий	Определяют понятия «ПАВ». Организуют учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в беседе; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	23	
24.	Ролевые игры или проигрывание проблемных ситуаций, связанных с ПАВ.	1	Практика	Текущий	Организуют учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в деловой игре; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	24	
25.	Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы).	1	Выставка работ	Текущий	Организуют учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в ролевой игре; работают индивидуально и в группе; находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	25	

26.	Раздел. Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления ПАВ и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков (2 часа). «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков».	1	Договая игра	Текущий	Определяют понятия «социальная ответственность». Организуют учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в создании коллективных творческих работ; работают в группе: находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	26	
27.	«Моя правовая ответственность».	1	Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры	Текущий	Организовывают учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в дебатах; работают в группе: находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	27	
28.	Раздел. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики употребления ПАВ (6 часов). Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики употребления ПАВ.	1	Беседа	Текущий	Организовывают учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в практикуме; работают в группе: находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	28	
29.	«Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».	1	Диспут	Текущий	Организовывают учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в разработке проектов по пропаганде ЗОЖ, работают в группе: находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	29	
30.	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ «Здоровый	1	Практика	Текущий	Организовывают учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в создании выставки и представлении коллективных творческих	30	

	образ жизни — для меня!».				работ по пропаганде ЗОЖ; работают в группе: находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.		
31.	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ «Здоровый образ жизни — для меня!».	1	Беседа	Текущий	Организовывают учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в практикуме; работают в группе: находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	31	
32.	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ.	1	Практика	Текущий	Организовывают учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в фестивале достижений; работают в группе: находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	32	
33.	Выставка и представление проектов «Здоровый образ жизни - для меня!».	1	Выставка работ	Текущий	Организовывают учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в фестивале достижений; работают в группе: находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	33	
34.	Раздел. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика (2 часа). «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей».	1	Практикум (тренинг)	Текущий	Организовывают учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в фестивале достижений; работают в группе: находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	34	
35.	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"».	1	Выставка работ	Текущий	Организовывают учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками в фестивале достижений; работают в группе: находят общее решение. Соотносят свои действия с планируемыми результатами.	35	

Пакет оценочных материалов и критерии оценивания

Программа предусматривает вариативные формы контроля уровня освоения обучающимися содержания разделов (тем):

- тематические выставки творческих работ участников; викторины;

- заключительным этапом программы является организация и проведение Праздников достижений участников «Шаги к здоровью»;

- анкетирование участников (заполнение анкеты обратной связи);

- обратная связь (рефлексия) участников (устные высказывания участников по определённой заданной ведущим схеме).

Диагностика интересов проводится с помощью анкеты «Интересы и досуг» тест-анкеты «Кругозор школьника». Диагностирование проводится на основе самооценки, самоопределения личности школьника.

Диагностика сферы интересов школьников представлена также методиками, цель которых - выявление познавательных интересов и мотивов учения, отношения к учебной деятельности. Примеры - анкета «Мотивация учения и отношение школьников к процессу познания», анкета «Почему ты вообще учишься?», методики выявления познавательных интересов, предметной направленности «Составь расписание на неделю», «Любимые предметы».

Познавательные интересы и мотивы учения трактуются в данных методиках не в узко-школьном значении достижения успехов в учёбе, а в смысле формирования отношения к познанию как качества личности.

Методики диагностики уровня духовной культуры, проявляющейся в сфере нравственной активности школьников - в степени эмоциональной эмпатии (переживания эмоциональных состояний других людей на основе идентификации с ними), в ценностных ориентациях, в направленности личности (на себя или на других). В соответствии с этим предлагаются методики: экспресс-диагностика эмпатии, методика Роккина, методика «Сфера интересов», тест «Во имя кого?, методика «Направленность личности а также тест-карта «Портрет» (для подростков) и методика изучения нравственных качеств личности, позволяющие определить уровень и характер нравственных представлений на основе самооценки.

Диагностика: «шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих);

Методика «Выявление и оценка коммуникативных организаторских склонностей (качествах)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина.

С целью оценки степени усвоения положительного социального знаний и представлений о социальной реальности и повседневной жизни, в которой существуют риски, связанные с проблемой распространения и употребления ПАВ, на первом и заключительном занятии заполняется бланк "Шкала наблюдений" и фиксируется динамика показателей у каждого из участников программы. Необходимо наблюдение за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ.

С целью оценки динамики развития социально значимых отношений, получения опыта ценностного отношения к социальной реальности в целом используется методика "Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей".

Реализация программы способствует достижению трех уровней результатов.
Первый уровень результатов - приобретение и усвоение обучающимися в процессе взаимодействия ученика с ведущим взрослым как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта социальных знаний (об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе), представлений о социальной реальности и повседневной жизни, в которой существуют риски, связанные с проблемой распространения и употребления ПАВ.

Второй уровень результатов - развитие социально значимых отношений, получение опыта ценностного отношения к социальной реальности в целом, способствующих формированию установок к здоровому образу жизни и неприятию ПАВ в процессе взаимодействия обучающихся между собой в защищенной, дружественной среде.

Третий уровень результатов - приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ.

Формы контроля уровня усвоения содержания

Программа предусматривает вариативные формы контроля уровня освоения обучающимися содержания разделов (тем):
тематические выставки творческих работ участников;

викторины.