

**Краснодарский край, Кущёвский район**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1 им. Н.И.Кондратенко**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 31 августа 2022 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_ Карякина И.И.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности кружка «Я принимаю вызов»

Уровень образования (класс) среднее общее образование (5-8 классы)

Количество часов 102 часа (6,8 классы- 1 час в неделю, 5,7 классы -0,5 часа в неделю)

Учитель: Магомедова Л.В.

Программа разработана на основе авторской рабочей программы О.В. Эрлих, Н.И Цыганковой «Я принимаю вызов», издательство «Русское слово», Москва 2018, утвержденная педсоветом, протокол №1 от 31 августа 2018г.

В соответствии с ФГОС ООО

## 1. Пояснительная записка

Данная программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного стандарта среднего (полного) общего образования, основной общеобразовательной программы школы. За основу данной программы взяты методические рекомендации Н.И. Цыганковой и О.В. Эрлих для 5-9 классов, основной образовательной программы школы, санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189), учебного плана МАОУ СОШ № 1 им. Н.И. Кондратенко, годового учебного календарного графика.

### Цель 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 нарушение законодательства в сфере незаконного оборота наркотических веществ.

**Воспитательные:** формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни, готовности осмысленно решать повседневные жизненные ситуации, связанные с риском, в том числе с риском употребления ПАВ, внутренних установок сопротивления социальному 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.

Основными задачами курса является следующие:

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) правопослушного ответственного поведения, исполнения законов.

4. Способствовать формированию здорового стиля жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ.

5. Создать предпосылки для формирования готовности принимать осознанные решения в повседневных жизненных ситуациях, в том числе в ситуациях, связанных с социальными рисками, риском употребления ПАВ.

6. Способствовать развитию критического отношения к информации, связанной с ПАВ, и предложениями 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.

### **Обоснование выбора содержания программы**

Программа по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» для обучающихся 5 - 8 классов направлена на решение важной государственной задачи – профилактики употребления наркотических средств и психологических веществ, позволяет подготовить подростков к успешному решению сложных жизненных задач и ситуаций, которые могут повредить здоровью, и осознать свою ответственность за поведение в ситуациях социального риска, связанных с употреблением психоактивных веществ.

### **Объём часов, отпущенных на внеурочную деятельность**

Полный курс рассчитан на 5 лет обучения, 102 часов, по 1 часу в неделю в 6, 8 классах по 17 часов в 7, 5 классах.

Формы работы по программе: взаимодействие в больших и малых группах. Использование групповой работы- важнейших 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 учетом эмоционального состояния, общей атмосферы. В программу занятий включены психогимнастические упражнения, элементы аутотренинга, предусмотрено чередование приоритетов эмоциональных, интеллектуальных, поведенческих нагрузок при выполнении заданий и упражнений.

### **Возрастная группа учащихся, на которых ориентирована программа**

Программа кружка «Я принимаю вызов» рассчитана на учащихся средней школы. Возраст 11-15 лет.

### **Сведения о сроках реализации программы**

Полный курс рассчитан на 5 лет обучения по 1 часу в неделю в 8, 6 классах.

Всего на изучение кружка «Я принимаю вызов» в средней школе отводится 102 часа, из них в 5-х, 8-х классов по 17 часов (1 час в неделю).

## **Краткая характеристика предполагаемых форм организации внеурочной деятельности**

1. тематические выставки творческих работ участников;
2. выставка проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ;
3. организация и проведение фестиваля достижений участников;
4. анкетирование участников (заполнение анкеты обратной связи);
5. обратная связь (рефлексия) участников (устные высказывания участников по заданной ведущем схеме).
6. работа с текстами, картами, составление кроссвордов.

### **Средства достижения цели:**

1. Аудиовизуальные
2. Электронные образовательные ресурсы
3. Наглядные
4. Демонстрационные

## **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Личностные результаты** будут достигнуты в рамках когнитивного, ценностного и эмоционального, деятельного (поведенческого) компонентов.

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей как условий законопослушного поведения, здорового образа жизни, предупреждения потребления ПАВ.
- основы социально-критического мышления, способность ориентироваться в особенностях социальных отношений и взаимодействий;
- знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в ситуациях социального риска.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия.
- устойчивость к давлению сверстников и группы, направленному на вовлечение в потребление ПАВ, и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья своего и других людей, оптимизм в восприятии мира как условия противостояния попыткам вовлечения в потребление ПАВ;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании как важное условие предупреждения использования ПАВ;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства (чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении) как условия предупреждения потребления ПАВ.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- готовность и способность к организации и участию в школьных и внешкольных мероприятиях в пределах возрастных компетенций, в детских и молодежных общественных организациях, в волонтерской деятельности в сфере предупреждения потребления ПАВ;

- готовность и способность к выполнению правовых норм и требований, в том числе в сфере, касающейся немедицинского употребления, незаконного распределения оборота ПАВ;

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;

- умение конструктивно разрешать конфликты;

- готовность и способность к соблюдению моральных норм в отношении взрослых и сверстников;

- потребность участия в общественной жизни ближайшего социального окружения и в общественно полезной деятельности, связанной с проектированием моделей здорового образа жизни и профилактики потребления ПАВ;

- умение строить жизненные планы, создавать и реализовывать социальные проекты в сфере пропаганды здорового образа жизни, профилактики потребления ПАВ;

- готовность делать осознанный выбор в ситуациях социального риска на основе ценностей правовой культуры и здорового образа жизни.

Наряду с вышеназванными личностями результатами освоения программы, обучающимися 5 классов, результатами выступают метапредметные умения, рассматриваемые как соответствующие УУД.

### **Регулятивные УУД**

Умение самостоятельно определять цель обучения:

- Формировать целевые приоритеты в сфере проектирования здорового образа жизни на основе выявления определенной проблемы и существующих возможностей;

- формировать примерные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности в сфере проектирования здорового образа.

Умение самостоятельно планировать инвариантные и альтернативные пути достижения целей:

- определять необходимые действия, в том числе в соответствии с примерными задачами, составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в сфере проектирования здорового образа жизни, определять/находить, в том числе из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства (ресурсы для решения задач) достижения целей, направленных на проектирование в сфере здорового образа жизни, составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования) по проблематике здорового образа жизни;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее, базирующиеся на ценностях здорового образа жизни (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

*Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата:*

-определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей деятельности по проектированию здорового образа жизни, осуществлять самоконтроль своей деятельности;

-оценивать свою деятельность по проектированию в сфере здорового образа жизни, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

-сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности в рамках предложенных условий и требований.

*Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения:*

-определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи в сфере проектирования по тематике здорового образа жизни;

-оценивать продукт своей деятельности по заданным и/ или самостоятельно определенным в совместной деятельности в группе критериям в соответствии с целью деятельности.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся по тематике здорового образа жизни в процессе взаимопроверки;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

### **Познавательные УУД**

*Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение:*

- объединять предметы и явления по тематике и проблематике здорового образа жизни в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова (понятия), относящегося к сфере проблематики здорового образа жизни, угрожающих здоровью социальных рисков и соподчиненных ему слов и понятий;

-выделять явления, относящиеся к проблематике здорового образа жизни, из общего ряда других явлений;

- излагать полученную информацию по тематике и проблематике здорового образа жизни, рисков, угрожающих здоровью, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи, самостоятельно указывать на информацию по проблематике здорового образа жизни и угрожающих рисков здоровью, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений, относящихся к проблематике здорового образа жизни и угрожающих ему социальных рисков, и объяснять их сходство;

- выявлять и называть причины, события, явления, в том числе возможные наиболее вероятные причины рисков угрожающих здоровью;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, которая лежит в основе стереотипных суждений о незначительности вреда в случае разовых проб ПАВ; предлагать и применять способ проверки достоверности информации.

*Умение создавать, применять преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач:*

- определять логические связи между предметами и явлениями по проблематике здорового образа жизни, строить схемы, алгоритмы действий по проектированию здорового образа жизни, предупреждения в своей жизни рисков, угрожающих здоровью;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм в сфере проблематики здорового образа жизни и предупреждения социальных рисков для здоровой жизнедеятельности на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм.

*Смысловое чтение:*

Находить в текст по проблематике здорового образа жизни, предупреждения социальных рисков, связанных с приобретением и употреблением ПАВ, требуемую информацию ( в соответствии с требованиями своей деятельности).

*Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной профилактике и профессиональной ориентации:*

- определять свое отношение к природной среде как к среде, свободной от распространения растительных культур, синтетических веществ, содержащих ингредиенты ПАВ.

*Развитие мотиваций к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем:*

-определять необходимые ключевые поисковые и запросы по тематике здорового образа жизни, предупреждения рисков для здоровья человека;

-осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями при работе по вышеназванной тематике.

### **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 ситуации связанные с угрозами для здоровья или асоциальным поведением:*

-определять возможные роли в совместной деятельности;

-играть определенную роль в совместной деятельности;

-принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, наряду с этим уметь выражать уверенный отказ при попытках вовлечения в деятельность, досуг, связанные с рисками для здоровья и асоциальным поведением;

-договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

-организовывать учебное взаимодействие в группе, связанное с реализацией целей и задач программы.

*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:*

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми по проблематике здорового образа жизни и предотвращения рисков, связанных с употреблением ПАВ( диалог в паре, в малой группе и т.д.);

-предъявлять в устной и письменной форме развернутый план собственной деятельности в сфере проектирования здорового образа жизни;

-использовать невербальные средства общения или наглядные материалы , подготовленные или отобранные под руководством учителя по проблематике здорового образа жизни и предотвращения рисков, связанных с употреблением ПАВ;

-вербализировать эмоциональное впечатление, оказанное на обучающихся информационным источником, словами, позицией, поведением партнера по диалогу.

*Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (далее ИКТ):*

-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач в сфере проектирования здорового образа жизни и предотвращения рисков для здоровья с помощью средств ИКТ;

-использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникативных учебных задач.

*Выпускник научится:*

- планировать пути достижения названных целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и время, отведённое на командную работу, и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых, в ситуациях риска потребления ПАВ.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- самостоятельно ставить перспективные жизненные цели и задачи;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности**



Содержание учебного курса по внеурочной деятельности «Я принимаю вызов!» для 5 класса

### **Тема 1. Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика (1 ч).**

Для профилактики употребления ПАВ обучающимися важное значение имеет степень сформированное у них личностных качеств, обеспечивающих возможность выбора эффективных стратегий поведения в различных ситуациях социального взаимодействия, в том числе в ситуациях, связанных с риском вовлечения в группы сверстников, демонстрирующих аддиктивные (зависимые) формы поведения, а также в ситуациях предложения попробовать наркотики. Важное значение в аспекте профилактики приобретают коммуникативные навыки, включающие в себя умение понимать и учитывать намерения и способы коммуникации партнёра по общению, наличие опыта позитивного межличностного общения в группе сверстников без использования ПАВ, первичная диагностика актуальной социальной ситуации в классе и индивидуальных психолого-педагогических характеристик обучающихся — участников занятий. Основные понятия: формирование группы, интеграция в группу сверстников и построение продуктивногвзаимодействия со сверстниками и ведущим взрослым. Правила группового взаимодействия, правила круга. Общение как базовая потребность человека. Правила установления контакта как первый этап эффективного группового взаимодействия. Техники общения. Коммуникативная рефлексия как способ осознания оснований собственных действий и действий партнёра. Языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей. Регуляция собственного речевого поведения как основы коммуникативной компетентности.

Формы работы: игровые упражнения и задания, рефлексивное общение, аутоотренинг гармонизации эмоционального состояния.

Первичная 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 и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина.

**Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (2 ч).** В подростковом возрасте агрессия подкрепляется как протекающими гормональными процессами, так и внешним окружением: ощущением собственной силы и потребностью повышения авторитета в кругу сверстников, приобретением друзей. Нередко, в случае, если ребёнок или подросток сам подвергается насилию (например, в семье), агрессивное поведение является способом преодолеть собственные негативные переживания, чувство беспомощности и несостоятельности. Все эти негативные переживания могут спровоцировать начало употребления такими подростками ПАВ. Профилактические занятия реализуются также через такие формы, как интерактивные и рефлексивные беседы, практикумы, игровой практикум, практикумы с элементами тренинга, ролевые игры, социальное проектирование. В программу занятий включены психогимнастические упражнения, элементы аутоотренинга, предусмотрено чередование приоритетов

эмоциональных, интеллектуальных, поведенческих нагрузок при выполнении заданий и упражнений.

Формы работы: интерактивная беседа, практикум (тренинг), методы гармонизации эмоционального состояния.

Тема 2.1. Интерактивная беседа «Мир человеческих отношений — мир эмоций».

Тема 2.2. Практикум (тренинг) «Отреагирование негативных эмоциональных состояний».

**Тема 3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало**

**употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте 3ч**

Тема 3.1 Интерактивная беседа «Конфликты и технологии разрешения конфликтов»

Тема 3.2. Практикум (тренинг) «Технологии разрешения конфликтных ситуаций»

**Тема 4. Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии,**

**самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов**

**защиты от употребления ПАВ. 3ч**

Тема 4.1. Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха».

Тема 4.2. Практикум

(тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ».

Тема 4.3. Практикум (тренинг) «Технологии принятия ответственного решения»

Тема 4.4. Викторина «Мир моего Я».

**Тема 5 Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор**

**профилактики употребления ПАВ 1ч**

Тема 5.1. Интерактивная беседа «Что такое стресс».

Тема 5.2. Практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом. Стратегии совладающего поведения (копинг-стратегии)».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 5: обратная связь (рефлексия) участников.

**В Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (4 ч).**5 классе тема психоактивных веществ (в аспекте употребления алкоголя, табака, наркотиков) должна обсуждаться с обучающимися в случае актуализации темы, связанной конкретно с алкоголем, пивом или наркотиками. Если данные темы в конкретном классе в момент проведения занятия не актуальны, целесообразно в целях обеспечения информационной безопасности обучающихся обсуждать только социальные риски, связанные с табакокурением.

Тема 6.1. Интерактивная беседа «Безопасное поведение и социальные риски, связанные с ПАВ».

Тема 6.2. Диспут «Употребление ПАВ — риск для здоровья и жизни: моя личная позиция». Тема 6.3. Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска “Спасибо, нет!”».

Тема 6.4. Практикум (тренинг) с элементами арт-педагогики. Создание коллективных творческих работ (группа делится на 3—4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

Тема 6.5.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 6: анкета обратной связи.

### **Тема 7. Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений (2ч)**

Реклама построена на использовании образов, которые воздействуют на потенциальных потребителей, символизируют свободу, независимость и приключения. В свою очередь, базовые потребности подростков — это также потребности в большей степени свободы, независимости, в приключениях и острых ощущениях. Таким образом, рекламные предложения и подростки «находят» друг друга, а отсутствие у подростков опыта и навыков критического мышления, возрастные установки принимать решения не на основе взвешенного анализа ситуации, а на основе импульсивных побуждений приводят к тому, что воздействие рекламы выступает для подростков серьёзным социальным риском, особенно если дело касается явных или косвенных предложений рекламного характера о приобретении и употреблении ПАВ.

Основные понятия: реклама как форма привлечения потребителей ПАВ. Пути влияния на восприятие человека, создание мифов о ПАВ. Формирование у обучающихся представлений о рисках воздействия рекламы на безопасность поведения в сфере предложения ПАВ.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 7.1. Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на поведение человека». Тема 7.2. Практикум (тренинг) «Как противостоять давлению рекламы в сфере предложения ПАВ».

Тема 7.3. Выставка и представление (презентация) рекламных продуктов, разработанных обучающимися по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Моё здоровье и безопасность».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 7: анкета обратной связи.

### **Тема 8. Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков (1 ч)**

Для профилактики употребления ПАВ подростками большое значение имеет формирование у них основ правовой культуры, представлений о правах и обязанностях, в том числе и сфере ответственности за применение и распространение ПАВ. Факторами защиты личности в данной сфере в определённой степени могут выступать умение вступать в диалог и нести его на основе равноправных отношений, взаимного унижения и принятия, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию.

Основные понятия: правовая культура. Права и обязанности несовершеннолетних, в том числе в сфере ответственности за применение и распространение ПАВ.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 8.1. Интерактивная беседа «Правовая культура и правила делового межличностного общения как условие безопасного поведения в обществе».

Тема 8.2. Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 9: анкета обратной связи.

### **Тема 9. Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности (1 ч)**

Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ1. Роскомнадзором проводится блокировка интернета ФЗ от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

Основные понятия: риски и безопасное поведение в информационно-коммуникативной сети Интернет.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 9.1. Интерактивная беседа. «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле рисков и сфера возможностей в профилактике употребления ПАВ подростками и молодёжью».

Тема 9.2. Практикум (тренинг) «Как обеспечить свою безопасность в интернет-пространстве?».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 10: анкета обратной связи.

### **Тема 10. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ (5 ч)**

В процессе реализации программы предлагается не просто говорить о вреде и пользе ПАВ, предлагая тем самым участникам лишь пассивную позицию слушателей, а способствовать формированию у подростков ценностей здорового стиля жизни, обучать постановке реальных и достижимых целей, вырабатывать план действий, осуществлять своё право на выбор и ответственность. Для решения этих задач необходимо обучать подростков технологиям рефлексивного общения, отстаивания своей позиции, точки зрения. Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 10.1. Интерактивная беседа «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».

Тема 10.2. Практикум (тренинг) с элементами подготовки для добровольчества в сфере пропаганды здорового образа жизни: «Здоровый образ жизни — для меня!».

Тема 10.3. Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде здорового образа жизни и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ. (3ч.)

Тема 10.4. Выставка и представление (презентация) социальных проектов, разработанных обучающимися по пропаганде здорового образа жизни и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни — для меня!».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 10: выставка и представление (презентация) социальных проектов, разработанных обучающимися по пропаганде здорового образа жизни и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни — для меня!».

## **Тема 11. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели (1 ч)**

Представления о будущем являются показателем социальной зрелости подростка. В предподростковом и младшем подростковом возрасте начинает складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. Важным фактором

предупреждения и отказа от употребления ПАВ. 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 негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ. Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание в сфере пропаганды здо-Поэтому в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимися важное значение приобретает подготовка пятиклассников к овладению навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умений 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 и выбирать наиболее эффективный способ достижения цели.

Основные понятия: навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Заключительная диагностика. Тема 11.1. Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.

Тема 11.2. Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: “Я принимаю вызов!”».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 11: фестиваль достижений «Шаги к здоровью: “Я принимаю вызов!”». Заключительная 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 и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина; приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ, можно зафиксировать, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компетентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

### **Содержание учебного курса по внеурочной деятельности «Я принимаю вызов!» для 6 класса**

#### **Тема 1. Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч)**

Навыки эффективного общения способствуют становлению личности подростка и его успешной интеграции его в социуме. Индивидуально-психологические

способности к общению включают в себя: желание вступать в контакт с окружающими: «Я хочу», умение организовать общение: «Я умею», то есть умение слушать, эмоционально сопереживать, решать конфликтные ситуации, знание норм и правил поведения, которым необходимо следовать в общении: «Я знаю». Развитие навыков эффективного общения и сотрудничества помогает созданию позитивной мотивации общения, это способствует формированию личностью защитных механизмов, обеспечивающих преодоление возникающих проблем и барьеров в общении со взрослыми и сверстниками. Для профилактики употребления ПАВ обучающимися важное значение имеет степень сформированности коммуникативных навыков, обеспечивающих возможность выбора эффективных стратегий поведения в различных ситуациях социального взаимодействия, в том числе, в ситуациях, связанных с риском вовлечения в группы сверстников, демонстрирующих аддиктивные (зависимые) формы поведения.

*Основные понятия:* общение как базовая потребность человека. Техники общения. Коммуникативная рефлексия. Эмпатия. Технологии невербального общения, формирование умения выполнять совместные задания.

*Формы работы:* круг знакомства, рефлексивное общение. Игра как метод моделирования поведения в совместной деятельности.

*Первичная 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 и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина

*Контроль уровня освоения учащимися содержания темы 1:* анкета обратной связи.

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

В подростковом возрасте негативные переживания могут спровоцировать начало

употребления ПАВ. Способность распознавать и дифференцировать свои эмоциональные состояния и эмоциональные состояния окружающих, умение регулировать своё эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогают подростку преодолеть 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 конструктивного выхода из данных состояний имеет обладание обучающимися практическими умениями справляться с негативными эмоциями и выражать их. Для профилактики употребления ПАВ важную роль играет наличие сформированных практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, умения 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 обеспечение эмоционального благополучия. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы улучшения настроения без применения ПАВ.

*Формы работы:* интерактивная беседа, практикум (тренинг), психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций).

Тема 1.1. Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)».

Тема 1.2. Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 2:* обратная связь (рефлексия) участников.

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

Между людьми часто происходят конфликты. Многие из этих конфликтов люди могут разрешить сами, своевременно осознав их незначительность. Но случаются и более сложные конфликты, с серьёзными последствиями для обеих сторон, с которыми люди не могут справиться сами. Чаще всего, это такие конфликты, в которых с правовой точки зрения есть виновник и пострадавший. Например, избиение, кража, вымогательство, угрозы, оскорбления. Из таких ситуаций трудно выйти самому – нелегко справиться с последствиями, загладить вину. Именно в таких случаях проводятся Программы примирения, которые помогают понять друг друга и прийти к совместному решению, принять на себя долю ответственности за возникновение конфликта и его разрешение. 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 выстраивать своё поведение, направленное на достижение здорового образа жизни. Обучающиеся должны осознавать всю силу такого фактора, как влияние подростковой среды (компании сверстников) и осознавать, что каждый из нас в ответе за своё собственное здоровье, и что, кроме того, мы должны беречь также и здоровье 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.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Ролевая игра. Практикум (тренинг).

Тема 3.1. Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты».

Тема 3.2. Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции».

Тема 3.3. Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 3:* самооценка участниками своих навыков продуктивного поведения в конфликте со сверстниками, отстаивания собственной позиции в условиях влияния сверстников,

владения навыками позитивного мышления (по пятибалльной шкале) до и после освоения темы. Обратная связь (рефлексия) участников.

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

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 задачи занятия входит не только изучение влияния ПАВ, и в частности, курения на организм, но также выполнение определённых упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе. Каждый человек имеет право на свободу выбора: курить или не курить, но наш выбор не может быть по-настоящему свободным, и отвечать нашим интересам, если мы не познали самого себя, свои нравственные ценности и цели, и человек находится в неведении относительно внешних воздействий, которые влияют на принятие решений. Важно донести до подростков информацию о том, что оптимальное решение относительно употребления ПАВ можно принять, только осознав, что ты за человек, кем хочешь быть, как стать тем, кем тебе бы хотелось. Очень важно, чтобы подростки положительно оценивали себя и свои возможности и были информированы о пагубных последствиях употребления ПАВ, сформировали собственное адекватное критическое отношение к ПАВ и их потребителям.

*Основные понятия:* Я-концепция. Саморазвитие, самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Дискуссия.

Тема 4.1. Интерактивная беседа «Понятие Я-концепции и личностное самоопределение».

Тема 4.2. Практикум (тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации связанной с ПАВ и предложений об их приобретении и употреблении».

Тема 4.3. Игровой практикум (тренинг) моделирования ситуаций принятия ответственного решения.

Тема 4.4. Дискуссия «Здоровый образ жизни: моя свобода и ответственность».

Тема 4.5. Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха. Постановка целей и пути их достижения».

Тема 4.6. Практикум (тренинг) «Открытие себя и своих возможностей».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 4:* обратная связь (рефлексия) участников.

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

Подростковый возраст – период, когда закладываются основные черты характера, стиль поведения человека, его привычки, жизненные ориентации и т.д. Одним из факторов, способных помешать нормальному (без отклонений) становлению личности подростка может стать перенесённый стресс. Реакцией подростков на стресс зачастую становится появление эмоциональных и поведенческих проблем.



Злоупотребление психоактивными веществами может стать способом разрядить стресс или временно справиться с проблемами, которые подросток не может решить более адаптивно. У подростков, как правило, репертуар использования стратегий совладающего с проблемами поведения невелик. Важной педагогической задачей становится расширение репертуара стратегий совладающего поведения подростков, что способствует повышению стрессоустойчивости и формированию механизма психологических защит личности подростков в различных жизненных ситуациях, в том числе, в ситуациях социального риска, связанных с ПАВ.

Человек в подростковом возрасте наиболее уязвим, и ему свойственны потребности в переживаниях. У подростка происходит переоценка ценностей, ему просто необходимо ощущение насыщенного переживания, поэтому он стремится к экстремальным ощущениям, таким, где есть неопределенность, риск. В таких ситуациях может возникнуть риск приобщения подростка к ПАВ. Важной задачей становится обучение подростков навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, с риском причинения вреда здоровью или жизни ребёнка лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Роскомнадзором проводится блокировка Интернет-сайтов, вредных для здоровья детей. Способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития является одним из механизмов защиты от негативного влияния Интернет-пространства при использовании различных гаджетов, в том числе, мобильных телефонов.

*Основные понятия:* Стрессоустойчивость личности. Стрессы в школьной жизни. Представление о ситуациях, связанных с предложением и употреблением ПАВ как ситуациях социального риска. Понятия и представления о безопасном поведении и социальных рисках, связанных с ПАВ. Риски и безопасное поведение в информационно-коммуникативной сети Интернет.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 5.1. Интерактивная беседа. «Стресс как реакция организма на нестандартную жизненную ситуацию. Как справиться со стрессом в школьной жизни».

Тема 5.2. Практикум (тренинг) «Ситуации социального риска и стратегии совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегии)».

Тема 5.3. Ролевая игра «Как совладать со стрессом».

Тема 5.4. Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска "Спасибо, нет!"».

Тема 5.5. Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 5:* обратная связь (рефлексия) участников.

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

Употребление ПАВ подростками является актуальной социальной проблемой. Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах,

в том числе, на истинных или ложных представлениях о ПАВ. Под давлением противоречивых влияний молодой человек не всегда принимает свои решения разумно, с учётом информации о вреде ПАВ и преимуществах здорового образа жизни. Формирование и укрепление антинаркотических установок (неприятие любых форм наркотизации, понимание употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, социальному благополучию) как условие предупреждения вовлечения в употребление ПАВ.

В процессе реализации программы важно не просто говорить о вреде и пользе ПАВ, предлагая, тем самым, участникам пассивную позицию «объекта информирования» а способствовать формированию у них ценностей здорового стиля жизни, обучать их ставить реальные и достижимые цели, вырабатывать план действий, реализовывать своё право на выбор и ответственность. Для решения этих задач необходимо обучать подростков технологиям рефлексивного общения, отстаивания своей позиции, точки зрения.

*Основные понятия:* Безопасное поведение. Социальные риски. Причины начала употребления ПАВ. Употребление ПАВ как социальная проблема. Истинные или ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 6.1. Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ как риск для здоровья и жизни». Тема 6.2. Дискуссия «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная

позиция».

Тема 6.3. Практикум (тренинг) формирования негативного отношения к употреблению

ПАВ.

Тема 6.4. Ролевые игры или пьесы о проблемных ситуациях, связанных ПАВ.

Тема 6.5. Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4

подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 6:* анкета обратной связи.

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

Для профилактики употребления ПАВ подростками большое значение имеет формирование у них основ правовой культуры, представлений о своих правах и обязанностях, о правовых нормах, в том числе, в сфере административной и уголовной ответственности за применение и распространение ПАВ. Факторами защиты личности в данной сфере в определенной степени выступают умения вступать в диалог и вести его на основе равноправных отношений, взаимного уважения и принятия, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, в дискуссии, умение аргументировать свою позицию. *Основные понятия:* Правовая культура. Административная и уголовная ответственность.

Права и обязанности несовершеннолетних.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг)

Тема 7.1. Деловая игра «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков».

Тема 7.2. Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 7: обратная связь (рефлексия) участников.*

### **Тема 8. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6 ч)**

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 отношению к немедицинскому употреблению ПАВ. Участниками может быть проведено небольшое социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например, «Что делают мои ровесники, чтобы сохранить свое здоровье?».

*Основные понятия:* здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью.

Ценности здорового образа жизни. Критическое мышление.

Рефлексивное общение Целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. 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 здорового образа жизни- Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования. *Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 8.1. Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».

Тема 8.2. Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Здоровый образ жизни – для меня!»

Тема 8.3. Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ, (3 ч).

Тема 8.4. Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 8:* выставка проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни – для меня!».

### **Тема 9. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика(2 ч)**

Представления о будущем является показателем социальной зрелости подростка. Если эти представления ориентированы на успешное будущее – это дополнительный фактор профилактики от рисков наркопотребления. Если такие

представления отсутствуют или имеют негативную направленность – это дополнительный фактор риска наркопотребления. В подростковом возрасте начинает 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 обучающимся важное значение приобретает овладение ими 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 наиболее эффективный способ.

*Основные понятия:* навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Заключительная диагностика. Тема 11.1. Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей».

Заключительная диагностика.

Тема 11.2. Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 9: фестиваль достижений*

«Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"».

*Заключительная 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 и организаторских склонностей

(качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина.

Приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ можно зафиксировать, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компетентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

**Содержание учебного курса по внеурочной деятельности «Я принимаю вызов!» для 7 класса**

**Тема 1. Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (1 ч)**

У семиклассников формируется умение думать и говорить 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 интересуюсь». 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.

*Формы работы:* круг знакомства, рефлексивное общение. Игра как метод моделирования поведения в совместной деятельности.

*Первичная диагностика:*

– "Шкала наблюдений" за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ.

– Методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина *Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 1: анкета обратной связи*

## **Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (1 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 аутотренинга. Способы улучшения настроения, повышения эмоционального тонуса без применения ПАВ.

*Формы работы:* интерактивная беседа, практикум (тренинг), психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций).

Тема 1.1. Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)».

Тема 1.2. Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 2: обратная связь (рефлексия) участников.*

### **Тема 3 Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте (2 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 выстраивать 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.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Ролевая игра. Практикум (тренинг).

Тема 3.1. Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты».

Тема 3.2. Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции».

Тема 3.3. Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 3: самооценка участниками своих способностей к продуктивному поведению в конфликте со сверстниками, отстаиванию собственной позиции в условиях влияния сверстников, владения навыками позитивного мышления (по пятибалльной шкале). Обратная связь (рефлексия) участников.*

### **Тема 4 Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ(5 ч)**

У семиклассников 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 важную 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 наркопотребления. 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, научат 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.

*Формы работы:* рефлексивная беседа. Практикум (тренинг). Дискуссия.

Тема 4.1. Рефлексивная беседа «Образ Я и мои жизненные цели».

Тема 4.2. Практикум (тренинг) «Нравственные ценности и цели человека. Внешние воздействия, которые влияют на принятие решений».

Тема 4.3. Ролевая игра «Неудачники и победители».

Тема 4.4. Дискуссия «Здоровый образ жизни: я вчера, я сегодня, я в будущем».

Тема 4.5. Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений».

Тема 4.6. Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее».

*Контроль уровня освоения учащимися содержания темы 4:* обратная связь (рефлексия) участников.

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

Возрастание у семиклассников уровня раздражительности и агрессивности в связи с названными выше психофизиологическими 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. *Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 5.1. Рефлексивная беседа «Безопасность и социальные риски, связанные с ПАВ». Тема 5.2. Практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с

трудностями поведения (копинг-стратегий)».

Тема 5.3. Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом».

Тема 5.4. Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения».

Тема 5.5. Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека».

Тема 5.6. Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 5:* обратная связь (рефлексия) участников.

## **Тема 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.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 6.1. Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность. Как противостоять разрушительным для здоровья формам поведения».

Тема 6.2. Ситуационная игра «Аргументы отказа от пробы

ПАВ» Тема 6.3. Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ

жизни». Тема 6.4. Ролевые игры о проблемных ситуациях, связанных ПАВ.

Тема 6.5. Практикум (тренинг) с элементами деловой игры «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»

Тема 6.6. Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 6:* анкета обратной связи.



## **Тема 7. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (5 ч)**

У семиклассников 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?»

*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.

*Формы работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 7.1. Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».

Тема 7.2. Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Здоровый образ жизни – для меня!».

Тема 7.3. Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ, (3 ч).

Тема 7.4. Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 7:* выставка проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

## **Тема 8. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика(1 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 начинает 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 важное 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 работы:* интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Заключительная диагностика.

Тема 8.1. Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.

Тема 8.2. Праздник достижений «Шаги к здоровью».

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 8: Фестиваль достижений*

«Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"».

*Заключительная 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 и организаторских склонностей

(качеств)» В. В. Синявского, Б.А. Федоршина.

Приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ можно зафиксировать, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компетентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

### **Содержание учебного курса по внеурочной**

#### **деятельности «Я принимаю вызов !» для 8 класса**

**Тема 1. Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика – 2ч.**

Для профилактики употребления ПАВ восьмиклассниками важное значение имеет совершенствование навыков позитивного мышления, эффективного общения и сотрудничества, развитие навыков командного взаимодействия и средств общения. Подростку необходимы знания, направленные на понимание другого человека, развитие эмпатии, то есть эмоциональной отзывчивости на переживания другого человека, способности представлять себя на его месте.

*Основные понятия:* деловое и межличностное общение. Техники эффективного общения. Установление контакта. Правила группового взаимодействия, позитивное

мышление. Коммуникабельная рефлексия. Эмпатия. Самопрезентация. Навыки командного взаимодействия.

Формы работы: практикум (тренинг). Игра как метод моделирования эмоциональных переживаний и поведения в совместной деятельности.

Темы: Практикум (тренинг) командообразования, практикум (тренинг) «Позитивное

мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ»

Первичная диагностика:

- «шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ.

- методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских способностей В.В.Синявского, Б.А. Федоршина.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 1: анкета обратной связи.

## **Тема 2. Навыки управления своими эмоциональными состояниями в условиях группового взаимодействия со сверстниками. Профилактика агрессивных проявлений. 2ч.**

Для профилактики употребления ПАВ подростками с целью компенсации негативных эмоциональных состояний важную роль играют наличие сформированных практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний.

Основные понятия: эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы повышения настроения без применения ПАВ.

Формы работы: интерактивная беседа, практикум( тренинг), психогимнастика.

Тема 2.1. интерактивная беседа «Эмоции и чувства. как распознавать переживания других людей и собственные эмоциональные состояния»,

Тема 2.2. практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции эмоциональных состояний» Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 2 : обратная связь ( рефлексия ) участников.

## **Тема 3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ 3ч.**

В связи с скачкообразным характером продолжающегося у восьмиклассников процесса от детства к взрослости резко возрастает критичность отношения подростков на эмоциональном и поведенческом уровнях к ценностям и нормам «взрослых» и соответственно вероятность интенсификации конфликтов в их жизни и взаимоотношениях. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты, в большей степени способны отстаивать свою позицию, противостоять негативному влиянию группы сверстников и сознательно выстраивать своё поведение на достижение здорового образа жизни.

Основные понятия: продуктивное поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Технология посредничества. Влияние сверстников. Положительное значение конфликта. Формы работы: интерактивная беседа, ролевая игра, практикум( тренинг)

Тема 3.1 интерактивная беседа «Две стороны конфликта»,

Тема 3.2 игровой практикум ( тренинг) «Технологии разрешения конфликтов.

Тема 3.3. Способы отстаивания собственной позиции в конфликте, практикум (тренинг) « Посредничество в разрешении конфликта как способ восстановления отношений»

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 3: самооценка участниками своих способностей к продуктивному поведению в конфликте со сверстниками, отстаивания собственной позиции в условиях влияния сверстников( по пятибалльной шкале ). Обратная связь (рефлексия) участников.

**Тема 4. Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ 6 ч** Знания о здоровом образе жизни играют важную роль в профилактике употребления ПАВ подростками в личностном самоопределении. В задачу занятий входит не только изучение

влияния ПАВ на организм, а также выполнение определенных упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе, уверенности

в способности противостоять вызовам , опасным для их здоровья. Подростки получают знания и учебный опыт, помогающий им понять, как взаимосвязаны свобода выбора и самопознание, осознание и сформированность своих нравственных ценностей и на этой основе – жизненных целей.

В процессе занятий необходимо обращать внимание подростка на то, какие позитивные чувства связаны с «победой над собой», над своим нежеланием что-либо делать, собственным страхом.

Основные понятия: Я- концепция. Саморазвитие, самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Постановка и пути достижения целей.

Формы работы: рефлексивная беседа, практикум ( тренинг).

Тема 4.1 Рефлексивная беседа « Я – концепция, потребность в саморазвитии, самореализации и ценностные ориентации человека»,

Тема 4.2 практикум ( тренинг) « Я и мои жизненные цели»,

Тема 4.3 занятие с элементами арт- педагогики « Нарисую будущее...»,

Тема 4.4. диспут « Мой здоровый образ жизни»,

Тема 4.5 рефлексивная беседа « Свобода и ответственность. Выбор и принятие решений», Тема 4.6. создание и презентация творческих работ, организация выставки « Мой выбор: здоровье и успешное будущее»

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 4 Обратная связь (рефлексия) участников.

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

Ситуации социального риска, влияющие на развитие и поведение подростков, возникают в процессе как реального, так и виртуального общения. Интернет пространство является обширной зоной для подростков в аспекте предложения и распространения информации ПАВ. Обучение подростков навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, формирование стратегий совладающего поведения и стрессоустойчивости.

Основные понятия: стрессоустойчивость личности. Самоконтроль. Поиск социальной поддержки, социальная ответственность, принятие решения.

Формы работы: рефлексивная беседа, практикум ( тренинг).

Тема 5.1 Рефлексивная беседа « Социальные риски, связанные с ПАВ, и безопасное поведение»,

Тема 5.2 практикум ( тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения ( коппинг- стратегий)»,

Тема 5.3 игровой практикум( тренинг) « Как совладать со стрессом»,

Тема 5.4.диспут « Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция», Тема 5.5. интерактивная беседа « Реклама как метод воздействия на принятие решения и поведение человека»,

Тема 5.6.интерактивная беседа « Информационно- коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 5: Обратная связь (рефлексия) участников.

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

В процессе реализации программы необходимо сформировать активную жизненную позицию восьмиклассников 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 и ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения. Формы работы: рефлексивная беседа, практикум (тренинг).

Тема 6.1. рефлексивная беседа « Здоровье как важнейшая социальная ценность», рефлексивная

Тема 6.2 беседа «Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция», Тема 6.3. практикум (тренинг) « Мой здоровый образ жизни»,

Тема 6.4. практикум ( тренинг) с элементами арт- педагогики «Мои эмоции и чувства, связанные с употреблением ПАВ подростками и молодыми людьми»,

Тема 6.5. практикум (тренинг) с элементами деловой игры,

Тема 6.6. практикум (тренинг) с элементами ролевой игры « Моя правовая ответственность в сфере незаконного оборота наркотиков».

Создание выставки коллективных творческих работ « Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха». Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 6: анкета обратной связи.

### **Тема 7.Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере немедицинского употребления ПАВ.(6ч.)**

Социальное проектирование в программе призвано удовлетворять продолжающие возрастать к 8 классу потребности подростков в самореализации, успехе и проверке своих возможностей. На основе методов социального проектирования организуется разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Мотивация и целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни.

Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

Формы работы: рефлексивная беседа, практикум (тренинг), дебаты, социальное проектирование.

Тема 7.1 Дебаты «Здоровье человека - сфера личной ответственности»,

Тема 7.2.практикум ( тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: « Наше будущее в наших руках! »,

Тема 7.3. социальное проектирование.

Тема 7.4. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ, выставка и представление (презентация) реализованных проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.(3ч.)

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 7: выставка и представление (презентация) реализованных проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

**Тема 8. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика. 3 ч.**

Представление о будущем является показателем социальной зрелости подростка. Потребность подростков- восьмиклассников к построению жизненных планов во временной перспективе возрастает. На занятиях продолжается работа по овладению на практике навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ.

Основные понятия: навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

Формы работы: рефлексивная беседа, практикум (тренинг, заключительная диагностика.Тема 8.1. Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей»,

Тема 8.2. Фестиваль достижений «Здоровье, будущее, успех: «Я принимаю вызов!».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 8:  
фестиваль достижений

«Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!»».

Заключительная 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 и организаторских склонностей (качеств) В.В. Сиявского, Б.А. Федоршина.

- приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ, можно зафиксировать, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компетентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

#### **4.Тематическое планирование**

#### **Тематический план курса внеурочной деятельности (5 класс)**

## УУД 5-8 класс:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве в сообществах, имеющих конструктивную направленность;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- владеть основами коммуникативной рефлексии.
- планировать пути достижения названных целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и время, отведённое на командную работу, и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых, в ситуациях риска потребления ПАВ.
- осуществлять расширенный поиск информации по тематике ЗОЖ и предупреждения употребления ПАВ с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- строить логические рассуждения, включающее установление причинно-следственных связей, направленные на выработку отрицательного отношения к употреблению ПАВ;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, связанные с риском употребления ПАВ, выявляемые в ходе исследования.

№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	Тема 1. Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика	2ч
2	Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (3 ч).	3ч
3	Тема 3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте	3ч
4	Тема 4. Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.	4ч
5	Тема 5 Стрессоустойчивость и стратегии	2ч

	совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ	
6	Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)	5ч
7	Тема 7. Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений	3ч
8	Тема 8. Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков	2ч
9	Тема 9. Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности	2ч
10	Тема 10. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ	6ч
11	Тема 11. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели	2ч
		Итого 34ч

№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	Тема 1. Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика	1ч
2	Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (3 ч).	2ч
3	Тема 3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте	2ч
4	Тема 4. Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.	3ч
5	Тема 5 Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ	1ч
6	Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)	4ч
7	Тема 7. Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений	2ч



8	Тема 8. Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков	1ч
9	Тема 9. Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности	1ч
10	Тема 10. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ	5ч
11	Тема 11. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели	1ч
		Итого 17ч

**Тематический план курса внеурочной деятельности (5 класс)**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Универсальные учебные действия	ЦОР
<b>Тема 1. Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч)</b>				
1	Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика	1	Формировать целевые приоритеты в сфере проектирования здорового образа жизни на основе выявления определенной проблемы и существующих возможностей; Формировать примерные задачи как	Ноутбук, колонки
2	Первичная диагностика.	1	шаги достижения поставленной цели деятельности в сфере проектирования здорового образа.	Техническое обеспечение
<b>Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (2 ч)</b>				
3	Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)».	1	Определять необходимые действия, в том числе в соответствии с примерными задачами, составлять алгоритм их выполнения; Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в сфере проектирования здорового образа жизни, определять/находить, в том числе из предложенных вариантов и	Ноутбук, колонки
4	Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».	1	самостоятельно искать средства (ресурсы для решения задач) достижения целей, направленных на проектирование в сфере здорового образа жизни, составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования) по проблематике здорового образа жизни	Ноутбук, колонки
<b>Тема 3 Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте (2 ч)</b>				
5	Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты».	1	определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей деятельности по проектированию здорового образа жизни, осуществлять самоконтроль своей деятельности;	Ноутбук, колонки
6	Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции».	1	-оценивать свою деятельность по проектированию в сфере здорового образа жизни, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; -сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно; - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности в рамках предложенных условий и требований.	Ноутбук, колонки
<b>Тема 4. Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.(3 ч.)</b>				

7	Рефлексивная беседа «Образ Я и мои жизненные цели».	1	<p>определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи в сфере проектирования по тематике здорового образа жизни;</p> <p>- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным в совместной деятельности в группе критериям в соответствии с целью деятельности.</p> <p>Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности:</p> <p>- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся по тематике здорового образа жизни в процессе взаимопроверки;</p> <p>- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.</p>	Ноутбук, колонки
8	Дискуссия «Здоровый образ жизни: я вчера, я сегодня, я в будущем».	1		Ноутбук, колонки
9	Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений».	1		Ноутбук, колонки

**Тема 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (4ч)**

10	Рефлексивная беседа «Безопасность и социальные риски, связанные с ПАВ»	1	<p>объединять предметы и явления по тематике и проблематике здорового образа жизни в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.</p> <p>- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова (понятия), относящегося к сфере проблематики здорового образа жизни, угрожающих здоровью социальных рисков и соподчиненных ему слов и понятий;</p>	Ноутбук, колонки
11	Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом».	1		Ноутбук, колонки
12	Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения».	1		Ноутбук, колонки
13	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».	1		Ноутбук, колонки

**Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (2 ч)**

14	Рефлексивная беседа «Здоровье как важная социальная ценность. Как противостоять разрушительным для здоровья формам поведения».	1	<p>выделять явления, относящиеся к проблематике здорового образа жизни, из общего ряда других явлений;</p> <p>- излагать полученную информацию по тематике и проблематике здорового образа жизни, рисков, угрожающих здоровью, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи, самостоятельно указывать на информацию по проблематике здорового образа жизни и угрожающих рисков здоровью, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ</p>	Ноутбук, колонки
15	Ситуационная игра «Аргументы отказа от пробы ПАВ»	1		Ноутбук, колонки

			<p>проверки достоверности информации;</p> <p>- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений, относящихся к проблематике здорового образа жизни и угрожающих ему социальных рисков, и объяснять их сходство</p>	
--	--	--	--	--

**Тема 7. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (1ч)**

16	<p>Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».</p>	1	<p>выявлять и называть причины, события, явления, в том числе возможные наиболее вероятные причины рисков угрожающих здоровью;</p> <p>- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, которая лежит в основе стереотипных суждений о незначительности вреда в случае разовых проб ПАВ; предлагать и применять способ проверки достоверности информации. определять логические связи между предметами и явлениями по проблематике здорового образа жизни, строить схемы, алгоритмы действий по проектированию здорового образа жизни, предупреждения в своей жизни рисков, угрожающих здоровью.</p>	<p>Ноутбук, колонки</p>
----	--	---	--	-------------------------

**Тема 9. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика(1 ч)**

17	<p>Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.</p>	1	<p>определять свое отношение к природной среде как к среде, свободной от распространения растительных культур, синтетических веществ, содержащих ингредиенты ПАВ.</p> <p><i>Развитие мотиваций к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем:</i></p> <p>-определять необходимые ключевые поисковые и запросы по тематике здорового образа жизни, предупреждения рисков для здоровья человека;</p> <p>-осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями при работе по вышеназванной тематике.</p>	<p>Ноутбук, колонки</p>
----	---	---	--	-------------------------

ИТОГО 17ч.

**Тематический план курса внеурочной деятельности (6 класс)**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Универсальные учебные действия	ЦОР
<b>Тема1 Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч)</b>				
1	Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика	1	Формировать целевые приоритеты в сфере проектирования здорового образа жизни на основе выявления определенной проблемы и существующих возможностей;	Ноутбук, колонки
2	Первичная диагностика.	1	Формировать примерные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности в сфере проектирования здорового образа.	Ноутбук, колонки
<b>Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (2 ч)</b>				
3	Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)».	1	Определять необходимые действия, в том числе в соответствии с примерными задачами, составлять алгоритм их выполнения;	Ноутбук, колонки
4	Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».	1	Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в сфере проектирования здорового образа жизни, определять/находить, в том числе из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства (ресурсы для решения задач) достижения целей, направленных на проектирование в сфере здорового образа жизни, составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения	Ноутбук, колонки

			исследования) по проблематике здорового образа жизни	
<b>Тема 3 Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте (3 ч)</b>				
5	Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты».	1	определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей деятельности по проектированию здорового образа жизни,	Ноутбук, колонки
6	Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции».	1	осуществлять самоконтроль своей деятельности; -оценивать свою деятельность по проектированию в сфере здорового образа жизни, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; -сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно; - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности в рамках предложенных условий и требований.	Ноутбук, колонки
7	Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов».	1		Ноутбук, колонки
<b>Тема 4. Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.</b>				
8	Интерактивная беседа «Понятие Я-концепции и личностное самоопределение».	1	определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи в сфере проектирования по тематике здорового образа жизни; -оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным в совместной деятельности в группе критериям в соответствии с целью деятельности.	Ноутбук, колонки
9	Практикум (тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации связанной с ПАВ и предложений об их приобретении и употреблении».	1		Ноутбук, колонки
10	Игровой практикум (тренинг) моделирования ситуаций принятия ответственного решения.	1		Ноутбук, колонки
11	Дискуссия «Здоровый образ жизни: моя свобода и ответственность».	1		Ноутбук, колонки

12	Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха. Постановка целей и пути их достижения».	1	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления	Ноутбук, колонки
13	Практикум (тренинг) «Открытие себя и своих возможностей».	1	осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности: - наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся по тематике здорового образа жизни в процессе взаимопроверки; - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.	Ноутбук, колонки

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

14	Интерактивная беседа. «Стресс как реакция организма на нестандартную жизненную ситуацию. Как справиться со стрессом в школьной жизни».	1	объединять предметы и явления по тематике и проблематике здорового образа жизни в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.	Ноутбук, колонки
15	Практикум (тренинг) «Ситуации социального риска и стратегии совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегии)».	1	- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова (понятия), относящегося к сфере проблематики здорового образа жизни, угрожающих здоровью социальных рисков и соподчиненных ему слов и понятий;	Ноутбук, колонки
16	Ролевая игра «Как совладать со стрессом».	1		Ноутбук, колонки
17	Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска "Спасибо, нет!"».	1		Ноутбук, колонки
18	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».	1		Ноутбук, колонки

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

19	Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ как	1	выделять явления, относящиеся к	Ноутбук, колонки
----	---	---	---------------------------------	------------------

	риск для здоровья и жизни».		проблематике здорового образа жизни, из общего ряда других явлений;	
20	Дискуссия «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция».	1	- излагать полученную информацию по тематике и	Ноутбук, колонки
21	Практикум (тренинг) формирования негативного отношения к употреблению ПАВ.	1	проблематике здорового образа жизни, рисков, угрожающих здоровью, интерпретируя ее в	Ноутбук, колонки
22	Рольевые игры или пьесы о проблемных ситуациях, связанных ПАВ.	1	контексте решаемой задачи, самостоятельно указывать на информацию	Ноутбук, колонки
23	Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».	1	по проблематике здорового образа жизни и угрожающих рисков здоровью, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;	Ноутбук, колонки
			- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений, относящихся к проблематике здорового образа жизни и угрожающих ему социальных рисков, и объяснять их сходство	
<b>Тема 7. Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков (2 ч)</b>				
24	Деловая игра «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков».	1	выявлять и называть причины, события, явления, в том числе возможные наиболее вероятные причины рисков угрожающих здоровью;	Ноутбук, колонки
25	Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность».	1	- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, которая лежит в основе стереотипных суждений о незначительности вреда в случае разовых проб ПАВ; предлагать и применять способ проверки достоверности информации.	Ноутбук, колонки
<b>Тема 8. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6 ч)</b>				
26	. Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной	1	определять логические связи между предметами и явлениями	Ноутбук, колонки



	ответственности».		по проблематике здорового образа жизни, строить схемы, алгоритмы действий по проектированию здорового образа жизни, предупреждения в своей жизни рисков, угрожающих здоровью;	
27	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Здоровый образ жизни – для меня!»	2	-строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм в сфере проблематики здорового образа жизни и предупреждения социальных рисков для здоровой жизнедеятельности на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм.	Ноутбук, колонки
28	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ,	3		Ноутбук, колонки
29	Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.	1		Ноутбук, колонки
<b>Тема 9. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика(2 ч)</b>				
30	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.	1	определять свое отношение к природной среде как к среде, свободной от распространения растительных культур, синтетических веществ, содержащих ингредиенты ПАВ.	Ноутбук, колонки
31	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"».	1	<i>Развитие мотиваций к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем:</i> -определять необходимые ключевые поисковые и запросы по тематике здорового образа жизни, предупреждения рисков для здоровья человека; -осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями при работе по вышеназванной тематике.	Ноутбук, колонки
Всего 34 часа				

**Тематический план курса внеурочной деятельности (7 класс)**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Универсальные учебные действия	ЦОР
<b>Тема 1. Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч)</b>				
1	Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика	1	<p>Формировать целевые приоритеты в сфере проектирования здорового образа жизни на основе выявления определенной проблемы и существующих возможностей;</p> <p>Формировать примерные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности в сфере проектирования здорового образа.</p>	Ноутбук, колонки
2	Первичная диагностика.	1		
<b>Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (2 ч)</b>				
3	Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)».	1	<p>Определять необходимые действия, в том числе в соответствии с примерными задачами, составлять алгоритм их выполнения;</p> <p>Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в сфере проектирования здорового образа жизни, определять/находить, в том числе из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства (ресурсы для решения задач) достижения целей, направленных на проектирование в сфере здорового образа жизни, составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования) по проблематике здорового образа жизни</p>	Ноутбук, колонки
4	Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».	1		
<b>Тема 3 Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте (2 ч)</b>				
5	Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты».	1	<p>определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей деятельности по проектированию здорового образа жизни, осуществлять самоконтроль своей деятельности;</p>	Ноутбук, колонки
6	Ролевая игра «Влияние сверстников: способы	1	<p>-оценивать свою деятельность по проектированию в сфере здорового образа жизни, аргументируя причины достижения или</p>	Ноутбук, колонки

	отстаивания собственной позиции».		отсутствия планируемого результата; - сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно; - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности в рамках предложенных условий и требований.	
--	-----------------------------------	--	--	--

**Тема 4. Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.(3 ч.)**

7	Рефлексивная беседа «Образ Я и мои жизненные цели».	1	определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи в сфере проектирования по тематике здорового образа жизни;	Ноутбук, колонки
8	Дискуссия «Здоровый образ жизни: я вчера, я сегодня, я в будущем».	1	- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/ или самостоятельно определенным в совместной деятельности в группе критериям в соответствии с целью деятельности. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности:	Ноутбук, колонки
9	Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений».	1	- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся по тематике здорового образа жизни в процессе взаимопроверки; - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.	Ноутбук, колонки

**Тема 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (4ч)**

10	Рефлексивная беседа «Безопасность и социальные риски, связанные с ПАВ»	1	объединять предметы и явления по тематике и проблематике здорового образа жизни в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.	Ноутбук, колонки
11	Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом».	1	- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова (понятия), относящегося к сфере проблематики здорового образа жизни, угрожающих здоровью социальных рисков и соподчиненных ему слов и понятий;	Ноутбук, колонки
12	Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения».	1		Ноутбук, колонки
13	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».	1		Ноутбук, колонки

**Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося**

<b>опыта употребления ПАВ) (2 ч)</b>				
14	Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность. Как противостоять разрушительным для здоровья формам поведения».	1	<p>выделять явления, относящиеся к проблематике здорового образа жизни, из общего ряда других явлений;</p> <p>- излагать полученную информацию по тематике и проблематике здорового образа жизни, рисков, угрожающих здоровью, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи, самостоятельно указывать на информацию по проблематике здорового образа жизни и угрожающих рисков здоровью, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;</p> <p>- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений, относящихся к проблематике здорового образа жизни и угрожающих ему социальных рисков, и объяснять их сходство</p>	Ноутбук, колонки
15	Ситуационная игра «Аргументы отказа от пробы ПАВ»	1	<p>выявлять и называть причины, события, явления, в том числе возможные наиболее вероятные причины рисков угрожающих здоровью;</p> <p>- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, которая лежит в основе стереотипных суждений о незначительности вреда в случае разовых проб ПАВ; предлагать и применять способ проверки достоверности информации. определять логические связи между предметами и явлениями по проблематике здорового образа жизни, строить схемы, алгоритмы действий по проектированию здорового образа жизни, предупреждения в своей жизни рисков, угрожающих здоровью.</p>	Ноутбук, колонки
<b>Тема 7. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (1ч)</b>				
16	Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».	1	<p>выявлять и называть причины, события, явления, в том числе возможные наиболее вероятные причины рисков угрожающих здоровью;</p> <p>- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, которая лежит в основе стереотипных суждений о незначительности вреда в случае разовых проб ПАВ; предлагать и применять способ проверки достоверности информации. определять логические связи между предметами и явлениями по проблематике здорового образа жизни, строить схемы, алгоритмы действий по проектированию здорового образа жизни, предупреждения в своей жизни рисков, угрожающих здоровью.</p>	Ноутбук, колонки
<b>Тема 9. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика(1 ч)</b>				
17	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.	1	<p>определять свое отношение к природной среде как к среде, свободной от распространения растительных культур, синтетических веществ, содержащих ингредиенты ПАВ.</p> <p><i>Развитие мотиваций к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем:</i></p> <p>-определять необходимые ключевые поисковые и запросы по тематике здорового образа жизни, предупреждения рисков для здоровья человека;</p> <p>-осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями при работе по вышеназванной тематике.</p>	Ноутбук, колонки
ИТОГО 17ч.				

**Тематический план курса внеурочной деятельности (8 класс)**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Универсальные учебные действия	ЦОР
<b>Тема1 Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч)</b>				
1	Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика	<b>1</b>	Формировать целевые приоритеты в сфере проектирования здорового образа жизни на основе выявления определенной проблемы и существующих возможностей; Формировать примерные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности в сфере проектирования здорового образа.	Ноутбук, колонки
2	Первичная диагностика.	<b>1</b>		Ноутбук, колонки
<b>Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (2 ч)</b>				
3	Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)».	<b>1</b>	Определять необходимые действия, в том числе в соответствии с примерными задачами, составлять алгоритм их выполнения; Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в сфере проектирования здорового образа жизни, определять/находить, в том числе из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства (ресурсы для решения задач)	Ноутбук, колонки
4	Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».	<b>1</b>	достижения целей, направленных на проектирование в сфере здорового образа жизни, составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования) по проблематике здорового образа жизни	Ноутбук, колонки
<b>Тема 3 Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте (3 ч)</b>				
5	Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты».	<b>1</b>	определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей деятельности по проектированию здорового образа жизни, осуществлять самоконтроль своей деятельности;	Ноутбук, колонки
6	Ролевая игра «Влияние сверстников:	<b>1</b>	-оценивать свою деятельность по проектированию в сфере здорового образа жизни, аргументируя причины	Ноутбук, колонки

	способы отстаивания собственной позиции».		достижения или отсутствия планируемого результата; - сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно;	
7	Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов».	1	- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности в рамках предложенных условий и требований.	Ноутбук, колонки

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

8	Интерактивная беседа «Понятие Я-концепции и личностное самоопределение».	1	определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи в сфере проектирования по тематике здорового образа жизни;	Ноутбук, колонки
9	Практикум (тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации связанной с ПАВ и предложений об их приобретении и употреблении».	1	- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным в совместной деятельности в группе критериям в соответствии с целью деятельности. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности:	Ноутбук, колонки
10	Игровой практикум (тренинг) моделирования ситуаций принятия ответственного решения.	1	- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся по тематике здорового образа жизни в процессе взаимопроверки;	Ноутбук, колонки
11	Дискуссия «Здоровый образ жизни: моя свобода и ответственность».	1	- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.	Ноутбук, колонки
12	Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха. Постановка целей и пути их достижения».	1		Ноутбук, колонки
13	Практикум (тренинг) «Открытие себя и своих возможностей».	1		Ноутбук, колонки

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

14	Интерактивная беседа. «Стресс как реакция организма на нестандартную жизненную ситуацию. Как справиться со стрессом в школьной жизни».	1	объединять предметы и явления по тематике и проблематике здорового образа жизни в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова (понятия), относящегося к сфере проблематики здорового образа жизни,	Ноутбук, колонки
15	Практикум (тренинг) «Ситуации социального риска и стратегии совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегии)».	1	угрожающих здоровью социальных рисков и соподчиненных ему слов и понятий;	Ноутбук, колонки
16	Ролевая игра «Как совладать со стрессом».	1		Ноутбук, колонки
17	Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска "Спасибо, нет!"».	1		Ноутбук, колонки
18	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».	1		Ноутбук, колонки
<b>Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (5 ч)</b>				
19	Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ как риск для здоровья и жизни».	1	выделять явления, относящиеся к проблематике здорового образа жизни, из общего ряда других явлений; - излагать полученную информацию по тематике и	Ноутбук, колонки
20	Дискуссия «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция».	1	проблематике здорового образа жизни, рисков, угрожающих здоровью, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи, самостоятельно указывать на информацию по	Ноутбук, колонки
21	Практикум (тренинг) формирования негативного отношения к употреблению ПАВ.	1	проблематике здорового образа жизни и угрожающих рисков здоровью, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; - выделять общий признак двух	Ноутбук, колонки

22	Ролевые игры или пьесы о проблемных ситуациях, связанных ПАВ.	1	или нескольких предметов или явлений, относящихся к проблематике здорового образа жизни и угрожающих ему социальных рисков, и объяснять их сходство;	Ноутбук, колонки
23	Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».	1		
<b>Тема 7. Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков (2 ч)</b>				
24	Деловая игра «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков».	1	выявлять и называть причины, события, явления, в том числе возможные наиболее вероятные причины рисков угрожающих здоровью; - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, которая лежит в основе стереотипных суждений о незначительности вреда в случае разовых проб ПАВ; предлагать и применять способ проверки достоверности информации.	Ноутбук, колонки
25	Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность».	1		Ноутбук, колонки
<b>Тема 8. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (7 ч)</b>				
26	. Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».	1	определять логические связи между предметами и явлениями по проблематике здорового образа жизни, строить схемы, алгоритмы действий по проектированию здорового образа жизни, предупреждения в своей жизни рисков, угрожающих здоровью;	Ноутбук, колонки
27	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Здоровый образ жизни – для меня!»	2	-строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный раннее алгоритм в сфере проблематики здорового образа жизни и предупреждения социальных рисков	Ноутбук, колонки



28	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ,	3	для здоровой жизнедеятельности на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм.	Ноутбук, колонки
29	Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.	1		Ноутбук, колонки
<b>Тема 9. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика(2 ч)</b>				
30	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.	1	определять свое отношение к природной среде как к среде, свободной от распространения растительных культур, синтетических веществ, содержащих ингредиенты ПАВ. <i>Развитие мотиваций к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем:</i> -определять необходимые ключевые поисковые и запросы по тематике здорового образа жизни, предупреждения рисков для здоровья человека;	Ноутбук, колонки
31	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"».	1	-осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями при работе по вышеназванной тематике.	Ноутбук, колонки
Всего 34 часа				

СОГЛАСОВАНО  
 протокол заседания ШМО  
 учителей средних классов № 1  
 от «29» августа 2022г  
 руководитель ШМО  
 \_\_\_\_\_Лелькина Е.В.

СОГЛАСОВАНО  
 зам. директора по ВР  
 \_\_\_\_\_ Степанова Ю.В.  
 от «30» августа 2022г.

