

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ  
НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН СТАНИЦА КАЛНИБОЛОТСКАЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5 ИМЕНИ И. А. КОСТЕНКО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета от  
26.08.2021 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Симоненко Н.Н.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности «Я принимаю вызов!»

Направление интеллектуальное

Уровень образования (класс) среднее общее образование 5-9 класс

Количество часов 170

Учитель Тараненко Светлана Васильевна

**Программа разработана** в соответствии с ФГОС СОО и на основе авторской программы «Основы проектной деятельности. 5-9 классы», под редакцией Голуб Г.Б., Перельгиной Е.А., Чураковой О.В. Программы общеобразовательных учреждений. Элективные курсы. Под ред. Голуб Г.Б. – Самара: 2019).

## АННОТАЦИЯ

Программа курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» подготовлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к организации внеурочной деятельности в основной школе, с учётом возрастных особенностей обучающихся и соблюдением правил безопасности подачи информации. Общий объем программы составлен из расчёта 1 час в неделю (34 часа в год).

Программа «Я принимаю вызов!» имеет аксиологический (ценностный) и одновременно профилактический характер, направлена на трансформацию системы ценностей подростка из деструктивной области, связанной с рисками употребления ПАВ, в созидательное, творческое русло.

Программа направлена на профилактику употребления наркотических средств и психотропных веществ путём создания социально-педагогических условий развития личности подростков, содействия формированию негативного отношения к употреблению ПАВ, представлений о здоровом образе жизни и важнейших социальных навыках, способствующих успешной адаптации в современном обществе. Мероприятия программы сбалансированно дают представления о негативном влиянии потребления ПАВ, но они не направлены на создание устрашающих образов наркотического бытия. Основной акцент мероприятий программы направлен на формирование у подростков компетенций, позволяющих им выстраивать позитивную линию жизни, опираясь на способности видеть и находить яркую, интересную реальность собственной жизни вне наркотического пространства. Программа ориентирована также на формирование правовой культуры подростка, как одного из условий успешности социализации молодёжи.

Поскольку ведущей деятельностью и важнейшей потребностью подросткового возраста является общение, в программе большое внимание уделяется формированию навыков коммуникативной компетентности как средства, с помощью которого формируются защищающие от употребления ПАВ установки и способы поведения.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС к организации внеурочной деятельности в основной школе и опирается на современную нормативную правовую базу деятельности образовательных организаций.

## **1. Планируемые результаты освоения курса**

**Личностные результаты** будут достигнуты в рамках когнитивного, ценностного и эмоционального, деятельностного 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 устанавливать взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
- знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в ситуациях социального риска, в том числе связанного с употреблением ПАВ.

*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 условие противостояния попыткам вовлечения в потребление ПАВ;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании как важное условие предупреждения потребления ПАВ;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении как условие предупреждения потребления ПАВ.

*В рамках деятельностного компонента будут сформированы:*

- готовность и способность к участию в пределах возрастных компетенций к организации и проведению школьных и внешкольных мероприятий, в деятельности детских и молодёжных общественных организаций, имеющих социальную направленность, в волонтерской деятельности в сфере предупреждения потребления 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 в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения и в общественно полезной деятельности, связанной с проектированием моделей ЗОЖ и профилактикой потребления ПАВ;
- умение строить жизненные планы, создавать и реализовывать социальные проекты в сфере ЗОЖ, профилактики потребления ПАВ.

*В рамках деятельностного компонента выпускник получит возможность для формирования:*

- готовности к самообразованию и самовоспитанию как условий позитивной самореализации;
- компетентности в реализации основ ЗОЖ в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм в ситуациях социальной неопределённости и ситуациях, сопряжённых с риском употребления ПАВ.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

*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.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

- 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.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого;

### **Познавательные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

- 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.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- ставить проблему предупреждения употребления ПАВ, аргументировать ее актуальность;
- делать умозаключения и выводы на основе аргументации по проблематике ЗОЖ и ПАВ;
- организовывать исследование с целью проверки данных гипотез.

Таким образом, реализация программы способствует достижению трёх уровней результатов:

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

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

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

### ***Содержание курса***

#### **Тема 1. Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2ч.)**

Для профилактики употребления ПАВ обучающимися важное значение имеет степень сформированности 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 продуктивного взаимодействия 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.

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

В подростковом возрасте агрессия подкрепляется как активно протекающими гормональными процессами, так и внешним окружением. Нередко, в случае, если ребёнок или подросток сам подвергается насилию (например, семье), агрессивное поведение является способом преодолеть собственные негативные переживания, чувство беспомощности и несостоятельности.

Все эти негативные переживания могут спровоцировать начало употребления такими подростками ПАВ.

В процессе адаптации к новым социальным условиям 5 класса, появления новых фигур значимых взрослых – педагогов, формирования в новых условиях классного коллектива возможно возникновение конфликтов, проявление негативных эмоций, в том числе агрессивных. Важное значение для конструктивного выхода из данных состояний имеет наличие у обучающихся навыков анализа и понимания своих собственных эмоциональных состояний и состояний окружающих, практических умений 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. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Основы саморегуляции.

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

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

Важную роль для профилактики употребления ПАВ играет формирование у обучающихся практических умений взаимодействия 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, умений аргументировать свою точку зрения, дискутировать и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом. Развитие у подростков умения выдерживать негативное давление группы, успешно преодолевать конфликты, общаться с другими людьми без предубеждений, принимать их достоинства и недостатки, организовывать взаимоподдержку, сотрудничество, помощь способствует формированию социальной компетентности подростков в целом.

*Основные понятия:* психология конфликта, две стороны конфликта. Профилактика конфликтов. Поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Способы обоснования и отстаивания собственной позиции.

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

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

Способность к саморазвитию, самореализации, ответственность являются фактором внутренней защиты личности от риска начала употребления ПАВ. Поэтому важное значение имеет создание педагогических условий для личностного самоопределения подростков, развитие у них критического мышления и рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей, формирование практических умений принятия ответственных решений.

*Основные понятия:* психология жизненного успеха. Я – концепция, самооценка, мотивация достижения успеха. Эмпатия как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающаяся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия. Саморегуляция деятельности. Рефлексия как свойство личности. Самоопределение и принятие ответственных решений.

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

### **Тема 5. Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ (2ч.)**



Копинг – механизмы и копинг – стратегии – способы преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, стратегии поведения, которые применяет человек, попав в трудную жизненную ситуацию. Определено 8 основных типов стратегий копинг-поведения, которые охватывают разные аспекты личности: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Человек, оказавшись в трудной жизненной ситуации, может использовать одну или несколько стратегий копинг-поведения. У подростков, как правило, репертуар использования данных стратегий невелик. Типичным поведением в состоянии стресса, трудных жизненных ситуациях для них является враждебность и готовность к риску, попытки отделиться от ситуации, уменьшив её значимость, усилия, направленные на избегание проблемы, им сложно посмотреть на ситуацию под другим углом зрения и увидеть в ней что-то положительное, контролировать свои переживания и поступки, а также признать свою роль в возникшей проблеме. По окончании занятий у подростков расширяется репертуар стратегий совладающего поведения, что способствует повышению стрессоустойчивости и формированию психологических защит личности подростков в различных жизненных ситуациях, в том числе в ситуациях социального риска, связанных с ПАВ.

*Основные понятия:* стресс. Стрессоустойчивость личности. Представление о ситуациях социального риска. Самоконтроль, поиск социальной поддержки, социальная ответственность, принятие ответственности, принятие решения, положительная переоценка.

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

## **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.)**

В 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.

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 неопределённость, риск. В таких ситуациях может возникнуть риск приобщения подростка к ПАВ.

Употребление ПАВ как социальная проблема. Истинные или ложные представления о ПАВ. Когда подростку предлагают курить, его решение основывается на различных факторах. Под давлением противоречивых влияний молодой человек не всегда принимает свои решения разумно, учитывая информацию о ЗОЖ. Сиюминутная выгода зачастую имеет для подростка значительно больший вес, чем долговременная. На принятие решения также влияет прежний опыт молодого человека, полученный в подобных ситуациях. Благодаря активному включению в обучение участники осознают причины начала употребления ПАВ, учатся принимать осмысленные решения. Коллективная творческая работа «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха» как символическая коммуникация между участниками группы в процессе создания ими общего рисунка является средством предупреждения социальной изоляции и развития социальных навыков подростков, поскольку она предоставляет участникам возможность использовать символические средства коммуникации в качестве более психологически безопасных, по сравнению с речью. На основе полученного опыта символической коммуникации участники групповых занятий могут затем развивать и иные формы контакта друг с другом. Результатом применения таких техник нередко также являются модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

*Основные понятия:* безопасное поведение. Социальные риски. 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 7. Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений (3 ч.)**

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

Для профилактики употребления ПАВ подростками большое значение имеет формирование у них основ правовой культуры, представлений о правах и обязанностях, в том числе в сфере ответственности за применение и распространение ПАВ. Факторами защиты личности в данной сфере в определённой степени могут выступать умение вступать в диалог и вести его на основе равноправных отношений, взаимного уважения 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 9. Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности (2 ч.)**

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

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

### **Тема 10. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ (6 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 свое право на выбор и ответственность. Для решения этих задач необходимо обучать подростков

технологиям рефлексивного общения, отстаивания своей позиции, точки зрения. 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 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 здорового образа жизни. Выбор и ответственность. 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.

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

### **Тема 11. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Подведение итогов за год (2 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 является способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий. Поэтому в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимся 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.

*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, I 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.

### *Тематическое планирование*

#### **Учебно-тематический план программы внеурочной деятельности для обучающихся 5 класса «Я принимаю вызов!» (34 ч)**

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов	УУД
1	<b>Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика</b>	1	1	2	готовность к равноправному сотрудничеству;
2	<b>Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений</b>	1	2	3	
2.1	Интерактивная беседа «Мир человеческих отношений – мир эмоций»	1	0	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
2.2	Практикум (тренинг)	0	1	1	позитивная

	«Отреагирование негативных эмоциональных состояний»				моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении как условие предупреждения потребления ПАВ
2.3	Организация выставки и представление (презентация) творческих работ участников «Я и мои эмоции»	0	1	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
<b>3</b>	<b>Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
3.1	Интерактивная беседа «Конфликты и технологии разрешения конфликтов»	1	0	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
3.2	Практикум (тренинг) «Технологии разрешения конфликтных ситуаций»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
3.3	Игровой практикум	0	1	1	выделять

	(тренинг) «Навыки позитивного общения в эмоционально напряжённых ситуациях»				альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
<b>4</b>	<b>Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
4.1	Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха»	1	0	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
4.2	Практикум (тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ»	0	1	1	знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера
4.3	Практикум (тренинг) «Технологии принятия ответственного решения»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
4.4.	Викторина «Мир моего Я»	0	1	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ

<b>5</b>	<b>Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
5.1	Интерактивная беседа «Что такое стресс»	1	0	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
5.2	Практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом. Стратегии совладающего поведения (коппинг-стратегии)»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
<b>6</b>	<b>Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
6.1	Интерактивная беседа «Безопасное поведение и социальные риски, связанные с ПАВ»	2	0	2	готовность к равноправному сотрудничеству;
6.2	Диспут «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
6.3	Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска «Спасибо, нет!»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее



					эффективные способы
6.4	Практикум (тренинг) с элементами арт-педагогика. «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	0	1	1	знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера
<b>7</b>	<b>Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
7.1	Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на поведение человека»	1	0	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
7.2	Практикум (тренинг) «Как противостоять давлению рекламы в сфере предложения ПАВ»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
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»	0	1	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
<b>8</b>	<b>Формирование представлений о социальной ответственности,</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	

	<b>правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков</b>				
8.1	Интерактивная беседа «Правовая культура и правила делового межличностного общения как условие безопасного поведения в обществе»	1	0	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
8.2	Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность»	0	1	1	знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера
<b>9</b>	<b>Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
9.1	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле рисков и сфера возможностей в профилактике употребления ПАВ подростками и молодёжью»	1	0	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
9.2	Практикум (тренинг) «Как обеспечить свою безопасность в интернет-пространстве?»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные

					способы
<b>10</b>	<b>Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
10.1	Интерактивная беседа «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности»	1	0	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
10.2	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды здорового образа жизни: «Здоровый образ жизни – для меня!»	0	1	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
10.3	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде здорового образа жизни и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ	1	2	3	знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера
10.4	Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни – для меня!»	0	1	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
<b>11</b>	<b>Проектирование будущего. Закрепление навыков</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

	<b>целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели</b>				
11.1	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
11.2	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!»	0	1	1	знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера
	<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	

### *Содержание курса 6 класс*

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

Общение как базовая потребность человека. Я и Другой. Техники общения. Коммуникативная рефлексия. Эмпатия. Технологии вербального и невербального общения. Технологии группового взаимодействия, сотрудничество, принятие совместных решений.

#### **Тема 2. (занятие 3,4) Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений**

Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Эмпатия как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающиеся в поступках, направленных на помощь и обеспечение эмоционального благополучия. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы улучшения настроения без применения ПАВ.

### **Тема 3. (занятия 5,6,7) Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте**

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.

### **Тема 4. (занятия 8-13) Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ**

Я-концепция. саморазвитие, самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений.

### **Тема 5. (занятия 14-19) Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ**

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

### **Тема 6. (занятия 20-24) Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)**

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.

### **Тема 7. (занятия 25, 26) Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков.**

Правовая культура. Административная и уголовная ответственность. Права и обязанности несовершеннолетних.

### **Тема 8. (занятия 27-32) Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ**

Здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Выбор и ответственность участников. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Добровольчество подростков в сфере пропаганды здорового образа жизни 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.

**Тема 9. (занятия 33,34) Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика**

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

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

*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.

**Учебно-тематический план программы внеурочной деятельности для обучающихся 6 класса «Я принимаю вызов!» (34 ч)**

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов	УУД
1	Навыки эффективного общения как фактор	1	1	2	готовность к равноправному сотрудничеству;

	<b>предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика</b>				
<b>2</b>	<b>Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
2.1	Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций»	1	0	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
2.2	Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний»	0	1	1	позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении как условие предупреждения потребления ПАВ
<b>3</b>	<b>Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	

	<b>«Посредничество как элемент восстановления межличностных отношений»</b>				
3.1	Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты»	1	0	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
3.2	Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
3.3	Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
<b>4</b>	<b>Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
4.1	Интерактивная беседа «Понятие Я-концепции и личностное самоопределение»	1	0	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
4.2	Практикум (тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;



4.3	Игровой практикум (тренинг) моделирования ситуаций принятия ответственного решения	0	1	1	знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера
4.4.	Дискуссия «Здоровый образ жизни: моя свобода и ответственность»	1	0	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
4.5.	Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха. Постановка целей и пути их достижения»	1	0	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
4.6.	Практикум (тренинг) «Открытие себя и своих возможностей»	0	1	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
<b>5</b>	<b>Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
5.1	Интерактивная беседа «Стресс как реакция организма на нестандартную жизненную ситуацию.	1	0	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для

	Как справиться со стрессом в школьной жизни»				этого наиболее эффективные способы
5.2	Практикум (тренинг) «Ситуации социального риска и стратегии совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегии)	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
5.3.	Ролевая игра «Как совладать со стрессом»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
5.4.	Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска «Спасибо, нет!»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
5.5.	Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека»	1	0	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
5.6	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков»	1	0	1	знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера
<b>6</b>	<b>Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	

	<b>отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)</b>				
6.1	Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ как риск для здоровья и жизни»	1	0	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
6.2	Дискуссия «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
6.3	Практикум (тренинг) формирования негативного отношения к употреблению ПАВ	0	1	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
6.4	Ролевые игры или проигрывание проблемных ситуаций, связанных с ПАВ	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
6.5.	Создание выставки коллективных творческих работ «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
<b>7</b>	<b>Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

7.1	Деловая игра «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»	0	1	1	знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера
7.2	Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
<b>8</b>	<b>Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
8.1	Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности»	0	1	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
8.2	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ «Здоровый образ жизни – для меня!»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
8.3.	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению немедицинскому употреблению ПАВ	0	3	3	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
8.4.	Выставка и представление	0	1	1	знания законодательства

	проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни – для меня!»				РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера
<b>9</b>	<b>Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
9.1	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы; обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
9.2	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
					знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения

					и потребления ПАВ немедицинского характера
--	--	--	--	--	--

## Содержание курса 7 класс

### **Тема 1. Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения учащихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика – 2ч.**

У семиклассников формируется умение думать и говорить о себе, они уже находят необходимые для этого слова, у них развивается личностная рефлексия, роль общения в их жизни продолжает возрастать. Для профилактики употребления ПАВ семиклассниками важное значение имеет сформированность у них навыков эффективного общения с учетом характерной для этой возрастной категории обучающихся личностной значимости для них характеристик «Я могу», «Я умею», «Я интересуюсь» совершенствование навыков эффективного общения и сотрудничества способствует 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 партнера. 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» 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 со сверстниками. Профилактика агрессивных проявлений. 2ч.**

Способность дифференцировать свои эмоциональные состояния и распознавать эмоциональные состояния окружающих, умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать свое 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 учетом 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, психогимнастика.

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

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 с 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), понимании 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 свое поведение в соответствии с ценностями здорового образа жизни. Риски влияния подростковой среды, компании сверстников при вовлечении в употребление ПАВ. Ответственность за свое 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).

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы: самооценка участниками своих способностей к продуктивному поведению в конфликте со сверстниками, отстаиванию своей позиции в условиях влияния сверстников, владению навыками позитивного мышления. Обратная связь участников.

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

У семиклассников активно развивается личностная рефлексия. Это выражается в том, что они все 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 роль в профилактике употребления ПАВ подростками и их личностном самоопределении. В задачу занятия входит не только изучение влияния ПАВ веществ на организм, также выполнение определенных упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе, познанию себя, своих ценностей, инструментов для достижения целей как условия правильного выбора и принятия компетентных решений в ситуации риска наркопотребления. Важно предоставить подросткам возможности для активного 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.

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).

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.**

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 способствуют 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).

Темы: Рефлексивная беседа « Социальные риски, связанные с ПАВ, и безопасное поведение», практикум ( тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения ( коппинг- стратегий)», игровой практикум( тренинг) « Как совладать со стрессом», диспут « Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция», интерактивная беседа « Реклама как метод воздействия на принятие решения и поведение

человека», 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**

Когда подростку предлагают попобавать 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 и ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения.

Формы работы: интерактивная беседа, практикум (тренинг).

Темы: рефлексивная беседа « Здоровье как важнейшая социальная ценность», рефлексивная беседа « Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция», практикум ( тренинг) « Мой здоровый образ жизни», практикум ( тренинг) с элементами арт- педагогики « Мои эмоции и чувства, связанные с употреблением ПАВ подростками и молодыми людьми.», практикум ( тренинг) с элементами деловой игры, 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.**

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 разворачиваться 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).

Темы: Дебаты «Здоровье человека - сфера личной ответственности», практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Наше будущее в наших руках!», социальное проектирование. 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.

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. 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.

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.

**Учебно-тематический план программы внеурочной деятельности для обучающихся 7 класса «Я принимаю вызов!» (34 ч)**

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов	УУД
-------	---------------	-----------------------	----------------------	-------------	-----

<b>1</b>	<b>Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	готовность к равноправному сотрудничеству;
<b>2</b>	<b>Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
2.1	Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)»	1	0	1	позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении как условие предупреждения потребления ПАВ
2.2	Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
<b>3</b>	<b>Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	готовность к равноправному сотрудничеству;

	<b>поведение в конфликте</b>				
3.1	Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты»	1	0	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
3.2	Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
3.3	Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
<b>4</b>	<b>Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
4.1	Рефлексивная беседа «Образ Я и мои жизненные цели»	1	0	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
4.2	Практикум (тренинг) «Нравственные ценности и цели человека. Внешние воздействия, которые влияют на принятие решений»	0	1	1	знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера

4.3	Ролевая игра «Неудачники и победители»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
4.4	Диспут «Здоровый образ жизни: я вчера, я сегодня, я в будущем»	0	1	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
4.5	Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений»	1	0	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
4.6	Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
<b>5</b>	<b>Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
5.1	Рефлексивная беседа «Безопасность и социальные риски, связанные с ПАВ»	1	0	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
5.2	Практикум (тренинг) «Развитие	0	1	1	готовность к равноправному

	стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегий)»				сотрудничеству;
5.3	Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом?»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
5.4	Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
5.5	Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека»	1	0	1	знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера
5.6	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков»	1	0	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
<b>6</b>	<b>Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	
6.1	Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая	1	0	1	выделять альтернативные способы



	социальная ценность. Как противостоять разрушительным для здоровья формам поведения»				достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
6.2	Ситуационная игра «Аргументы отказа от пробы ПАВ»	0	1	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
6.3	Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
6.4	Рольевые игры или пьесы о проблемных ситуациях, связанных ПАВ	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
6.5	Практикум (тренинг) с элементами деловой игры «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»	0	1	1	знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера
6.6	Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
7	<b>Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	

7.1	Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
7.2	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ «Здоровый образ жизни – для меня!»	0	1	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
7.3	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ	0	3	3	готовность к равноправному сотрудничеству;
7.4	Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ	0	1	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
8	<b>Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера
8.1	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения	0	2	2	

	поставленных целей». Заключительная диагностика				
8.2	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы; обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>			

## Содержание курса 8 класс

### 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.

Темы: интерактивная беседа « Эмоции и чувства. как распознавать переживания других людей и собственные эмоциональные состояния», 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 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).

Темы: Рефлексивная беседа « Я – концепция, потребность в саморазвитии, самореализации и ценностные ориентации человека», практикум ( тренинг) « Я и мои жизненные цели», занятие с элементами арт- педагогики « Нарисую будущее...», диспут « Мой здоровый образ жизни», рефлексивная беседа « Свобода и ответственность. Выбор и принятие решений», 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).

Темы: Рефлексивная беседа «Социальные риски, связанные с ПАВ, и безопасное поведение», практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (коппинг-стратегий)», игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом», диспут «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция», интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на принятие решения и поведение человека», 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).

Темы: рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность», рефлексивная беседа «Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция», практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни», практикум (тренинг) с элементами арт-педагогики «Мои эмоции и чувства, связанные с употреблением ПАВ подростками и молодыми людьми.», практикум (тренинг) с элементами деловой игры, 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.**

Социальное проектирование в программе призвано удовлетворять продолжающиеся 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.

Темы: Дебаты «Здоровье человека - сфера личной ответственности», практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Наше будущее в наших руках!», социальное проектирование. 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.

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).

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. Сияевского, 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.

**Учебно-тематический план программы внеурочной деятельности для обучающихся 8 класса «Я принимаю вызов!» (34 ч)**

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов	УУД
1	<b>Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика</b>	1	1	2	готовность к равноправному сотрудничеству;
2	<b>Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных</b>	1	2	3	



	<b>проявлений</b>				
2.1	Интерактивная беседа «Мир человеческих отношений – мир эмоций»	1	0	1	позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении как условие предупреждения потребления ПАВ
2.2	Практикум (тренинг) «Отреагирование негативных эмоциональных состояний»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
2.3	Организация выставки и представление (презентация) творческих работ участников «Я и мои эмоции»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
<b>3</b>	<b>Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
3.1	Интерактивная беседа «Конфликты и технологии разрешения конфликтов»	1	0	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
3.2	Практикум (тренинг) «Технологии разрешения конфликтных ситуаций»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для

					этого наиболее эффективные способы
3.3	Игровой практикум (тренинг) «Навыки позитивного общения в эмоционально напряжённых ситуациях»	0	1	1	
<b>4</b>	<b>Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	готовность к равноправному сотрудничеству;
4.1	Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха»	1	0	1	знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера
4.2	Практикум (тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
4.3	Практикум (тренинг) «Технологии принятия ответственного решения»	0	1	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
4.4.	Викторина «Мир	0	1	1	обосновывать

	моего Я»				собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
<b>5</b>	<b>Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
5.1	Интерактивная беседа «Что такое стресс»	1	0	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
5.2	Практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом. Стратегии совладающего поведения (коппинг-стратегии)»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
<b>6</b>	<b>Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия, либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	готовность к равноправному сотрудничеству;
6.1	Интерактивная беседа «Безопасное поведение и социальные риски, связанные с ПАВ»	2	0	2	готовность к равноправному сотрудничеству;
6.2	Диспут	0	1	1	выделять

	«Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»				альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
6.3	Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска «Спасибо, нет!»	0	1	1	знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера
6.4	Практикум (тренинг) с элементами арт-педагогики. «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
<b>7</b>	<b>Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
7.1	Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на поведение человека»	1	0	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
7.2	Практикум (тренинг) «Как противостоять давлению рекламы в сфере предложения ПАВ»	0	1	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
7.3	Выставка и представление (презентация)	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;

	рекламных продуктов, разработанных обучающимися по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ, «Моё здоровье и безопасность»				
<b>8</b>	<b>Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	готовность к равноправному сотрудничеству;
8.1	Интерактивная беседа «Правовая культура и правила делового межличностного общения как условие безопасного поведения в обществе»	1	0	1	знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера
8.2	Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
<b>9</b>	<b>Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
9.1	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле рисков и сфера	1	0	1	готовность к равноправному сотрудничеству;

	возможностей в профилактике употребления ПАВ подростками и молодёжью»				
9.2	Практикум (тренинг) «Как обеспечить свою безопасность в интернет-пространстве?»	0	1	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
<b>10</b>	<b>Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
10.1	Интерактивная беседа «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности»	1	0	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
10.2	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды здорового образа жизни: «Здоровый образ жизни – для меня!»	0	1	1	знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера
10.3	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде здорового образа жизни и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ	1	2	3	готовность к равноправному сотрудничеству;

10.4	Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни – для меня!»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы; обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
<b>11</b>	<b>Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
11.1	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
11.2	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
	<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	

## Содержание курса 9 класс

### Тема 1. Коммуникативная компетентность и психология успеха. Первичная диагностика (6 часов)

Школьники-девятиклассники, оставаясь в целом в рамках подростковой стадии развития, по своим психофизиологическим особенностям относятся

большинством исследователей к следующей по сравнению с восьмиклассниками возрастной и психосоциальной категории – раннему юношескому возрасту. Ключевые особенности этой стадии развития: в целом завершается физическое развитие организма, заканчивается половое созревание, приходит в гармоническое соответствие сердечно-сосудистая система, замедляется темп роста тела, заметно нарастают мышечная сила и работоспособность, заканчиваются формирование и функциональное развитие тканей и органов. В плане полового развития большинство юношей и девушек этого возраста находятся уже в постпубертатном периоде. Это период серьезного личного и профессионального самоопределения – принимается решение о продолжении обучения в школе, или получении профессионального образования в колледже, техникуме, начале трудовой жизни.

Решение взаимосвязанных задач профессионального и личностного самоопределения включает первые «неучебные», «взрослые» попытки построения целостного замысла жизни, самопроектирования себя в будущее. Обращенность в будущее, построение жизненных планов и перспектив, по мнению Л.И.Божович, выступает аффективным центром жизни старшего школьника. Ведущая деятельность этого периода развития школьника может быть охарактеризована как интимно-личностное общение.

Для профилактики употребления ПАВ девятиклассниками важное значение сохраняют совершенствование навыков позитивного мышления, эффективного общения и сотрудничества, командного взаимодействия и дальнейшее развитие и обогащение средств общения – вербальных и невербальных коммуникативных навыков и умений, обеспечивающих контакт с партнером или с группой людей, определяющих процесс и уровень понимания другого человека. При этом девятиклассники имеют уже достаточно развитые интеллектуальные возможности для прогнозирования воздействия различных коммуникативных навыков и умений на других людей, рефлексивного анализа результатов общения с ними. Это позволяет предлагать в ходе занятий уже достаточно сложные упражнения, направленные на понимание другого человека, развитие эмпатии, то есть эмоциональной отзывчивости на переживания другого человека, способности представлять себя на его месте. У девятиклассников за счет начала стабилизации психофизиологических процессов развития улучшаются возможности для рефлексивного осмысления целей и результатов общения, их прогнозирования, что также позволяет предлагать им более сложные в интеллектуальном плане упражнения, направленные на получение опыта в этих областях деятельности.

Основные понятия: эмоции и чувства. Технологии эффективного общения. Понятие «агрессия» и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы улучшения настроения и повышения эмоционального тонуса без применения ПАВ. Продуктивное



поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Технологии посредничества. Влияние сверстников. Положительное значение конфликта.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг). Игра как метод моделирования эмоциональных переживаний и 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).

## **Тема 2. Я-концепция и здоровый образ жизни (6 часов)**

Сформированность у девятиклассников общих умственных способностей, включающая способности строить умозаключения, выдвигать гипотезы и предположения, создает благоприятные возможности для развития у них критического мышления, позитивного образа Я, рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирования практических умений принятия ответственных решений, знаний о здоровом образе жизни. Все это имеет важное значение в профилактике употребления ПАВ подростками и в их личностном самоопределении. Начиная с 9 класса в процессе самоанализа и рефлексивного общения подростки чаще начинают обращаться к вопросам и проблемам мировоззренческого характера, что выступает элементом социально-нравственного или личностного самоопределения. Это позволяет организовать рефлексивное обсуждение проблем, связанных с анализом таких достаточно сложных понятий, как ответственный выбор, свобода и ответственность, принятие ответственных решений. Рефлексивное обсуждение названных понятий, соответствующих морально-этических ситуаций в процессе дискуссий и упражнений должно помочь подросткам в получении опыта принятия ответственных решений об отказе от проб и употребления ПАВ и выборе здорового образа жизни. Одновременно необходимо продолжать проводить работу, направленную на формирование у подростков положительной самооценки своей личности и своих возможностей, информирование о пагубных последствиях табакокурения, употребление алкоголя и наркотиков, создание возможностей для выработки собственного адекватного критического отношения к ПАВ и их потребителям. В рамках изучения темы обращается внимание на чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей, проводится обучение целеполаганию, технологиям анализа в сфере проектирования жизненных целей.

Практические задания построены с учетом того, чтобы помочь девятиклассникам ответить на вопрос «Чего я хочу в жизни?», научить их формулировать свои цели, делать их действенными, развивать у подростков

способности достигать сознательно поставленных целей, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия.

Основные понятия: Я-концепция. Саморазвитие, самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Постановка и пути достижения жизненных целей. Здоровье и здоровый образ жизни.

Формы работы: рефлексивная беседа. Практикум (тренинг). Диспут.

### **Тема 3. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (6 часов)**

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. Возросшие интеллектуальные способности позволяют организовать многоплановое рефлексивное общение, направленное на анализ рисков и возможностей, которыми обладают рекламные сообщения, интернет-пространство. Интеллектуальный уровень и определенная эмоциональная зрелость девятиклассников позволяют проводить обучение их навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, формировать стратегии совладающего поведения и стрессоустойчивости, достаточно глубоко знакомя при этом с соответствующими инструментами, понятиями и определениями, что способствует снижению рисков причинения вреда здоровью или жизни подростков.

Основные понятия: стрессоустойчивость личности. Представление о ситуациях социального риска. Стратегии совладающего поведения. Самоконтроль, поиск социальной поддержки, социальная ответственность, принятие ответственности, принятие решения, положительная переоценка.

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

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы: обратная связь участников.

### **Тема 4. Табак, алкоголь, наркотики как риски для здоровья и успеха (8 часов)**

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 употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, социальному благополучию и жизненным успехам.

Новообразованием ранней юности является социально-психологическая готовность к личностному и жизненному самоопределению. Для профилактики употребления ПАВ подростками большое значение имеет формирование у них основ правовой культуры, включающей как информацию о правах и обязанностях подростков, в том числе в сфере административной и уголовной ответственности за применение и распространение ПАВ, так и интериоризацию установок к правопослушному поведению. Интеллектуальный уровень девятиклассников позволяет выходить при работе над этой темой на достаточно глубокий уровень рефлексивного обсуждения названной проблематики. К факторам защиты личности в данной сфере в определенной степени можно отнести умение вступать в диалог и вести его на основе равноправных отношений, взаимного уважения и принятия, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, аргументировать свою позицию.

Девятиклассники склонны к осмыслению и рефлексивному обсуждению мировоззренческих проблем и вопросов. Это создает благоприятные возможности для работы по формированию у подростков ценности здоровья как одной из ключевых социальных ценностей. При этом необходимо на основе интерактивных бесед, тренингов формировать у девятиклассников активную жизненную позицию, представляя информацию о влиянии ПАВ на здоровье человека, причинах начала употребления и возможности в ходе групповой работы получить опыт проектирования различных составляющих (образцов поведения) здорового образа жизни, рефлексивного обсуждения альтернативных возможностей поведения в ситуациях социального риска и организации досуга.

Основные понятия: правовая культура. Употребление ПАВ как социальная проблема. Административная и уголовная ответственность в сфере немедицинского употребления и распространения ПАВ. Права и обязанности несовершеннолетних. Истинные или ложные представления о ПАВ. Критическое мышление. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

Формы работы: рефлексивная беседа. Интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

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

## **Тема 5. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6 часов)**

В ходе социального проектирования девятиклассники получают практический опыт структурирования направлений социально активной деятельности, направленной на предупреждение потребления ПАВ и отработку значимых, одобряемых обществом навыков социального

поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется первоначально на теоретическом уровне. Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ.

Определенный уровень зрелости суждений у девятиклассников позволяет успешно использовать в работе технологию критического мышления «Дебаты», например, по теме «Здоровье человека – сфера личной ответственности». Предметом рефлексивного обсуждения также выступает тема добровольчества в сфере пропаганды ЗОЖ.

Основные понятия: создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Мотивация и целеполагание в сфере пропаганды ЗОЖ. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм 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: дебаты. Практикум (тренинг). Социальное проектирование.

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

Тема 6. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижение цели. Заключительная диагностика (2 часов)

Представление о будущем, в зависимости от их содержания (зрелые- незрелые, оптимистичные-пессимистичные), являются показателем социальной зрелости подростка. в 9 классе начинает складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. Поэтому мотивация девятиклассников к проектированию будущего уже значительно выше, чем у подростков более младших возрастов.

Формирование и развитие способности к прогнозированию как способу предвидения будущих событий и проектированию будущей жизнедеятельности имеет в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимся важное значение. В случае формирования представлений об успешном будущем подросток склонен сделать мотивированный выбор социально успешного образа жизни, или, наоборот, в случае отсутствия представлений о своих социальных перспективах – актуализируется риск потребления ПАВ.

Учитывая то, что 9 класс – это период, по результатам которого подросток должен сделать первый реальный, «взрослый» выбор (профессиональное самоопределение), большое 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 наиболее эффективный способ. Занятия по проектированию будущего в рамках программы способствуют созданию условий для актуализации, сохранения и интериоризации полученной информации по программе «Я принимаю вызов!».

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

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).  
Заключительная диагностика.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы:  
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» 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.

### **Учебно-тематический план программы внеурочной деятельности для обучающихся 9 класса «Я принимаю вызов!» (34 ч)**

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов	УУД
<b>1</b>	<b>Коммуникативная компетентность и психология успеха. Первичная диагностика</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	готовность к равноправному сотрудничеству;
1.1	Практикум (тренинг) «Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками: поиграем, помечтаем...»	1	1	2	
1.2	Игровой практикум	0	2	2	позитивная

	(тренинг) «Как совладать с агрессией и гневом»				моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении как условие предупреждения потребления ПАВ
1.3	Интерактивная беседа «Психология успеха»	1	0	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
1.4	Игровой практикум (тренинг) «Как предупреждать и разрешать конфликты»	1	0	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
2	<b>Я-концепция и здоровый образ жизни</b>	1	2	3	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
2.1	Рефлексивная беседа «Я-концепция, потребность в саморазвитии, самореализации и ценностные ориентации человека». Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ	1	0	1	готовность к равноправному сотрудничеству;

2.2	Практикум (тренинг) «Я и мои жизненные цели»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
2.3	Занятие с элементами арт-педагогики «Нарисую будущее...»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
2.4	Диспут «Мой здоровый образ жизни»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
2.5	Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений»	1	0	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
2.6	Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
<b>3</b>	<b>Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	готовность к равноправному сотрудничеству;
3.1	Рефлексивная беседа «Социальные риски,	1	0	1	знания законодательства

	связанные с ПАВ, и безопасное поведение»				РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера
3.2	Практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегий)»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
3.3	Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом»	0	1	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
3.4.	Диспут «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»	0	1	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
3.5	Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на принятие решения и поведение человека»	1	0	1	обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ
3.6	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера	1	0	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для



	рисков»				этого наиболее эффективные способы
<b>4</b>	<b>Табак, алкоголь, наркотики как риск для здоровья и успеха</b>	4	4	8	
4.1	Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность». Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе	1	0	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
4.2	Рефлексивная беседа «Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция»	1	0	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
4.3	Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ подростками и молодежью: моя личная позиция»	1	0	1	принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых, в ситуациях риска потребления ПАВ
4.4	Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни»	0	1	1	принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых, в ситуациях риска потребления ПАВ
4.5	Интерактивная беседа «Формирование	1	0	1	принимать решения в

	представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»				проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых, в ситуациях риска потребления ПАВ
4.6	Практикум (тренинг) с элементами деловой игры «Административная и уголовная ответственность несовершеннолетних в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»	0	1	1	принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых, в ситуациях риска потребления ПАВ
4.7	Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность в сфере незаконного оборота наркотиков»	0	1	1	принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых, в ситуациях риска потребления ПАВ
4.8	Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	1	0	1	принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых, в ситуациях риска потребления

					ПАВ
<b>5</b>	<b>Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	готовность к равноправному сотрудничеству;
5.1	Дебаты «здоровье человека – сфера личной ответственности»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
5.2	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды здорового образа жизни «Наше будущее в наших руках!»	0	1	1	выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы
5.3	Социальное проектирование. Разработка проектов по пропаганде здорового образа жизни и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ	0	3	3	знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера
5.4	Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
<b>6</b>	<b>Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
6.1	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;

	самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика				
6.2	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!»	0	1	1	готовность к равноправному сотрудничеству;
<b>ИТОГО</b>		<b>12</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по ВР  
 \_\_\_\_\_ Е.А.Лукьяшко  
 «26» августа 2021г.