

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВВВР



/Ю.Р. Прокопович

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 27.08.2021 № СТШ-13-444/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности

**«Я принимаю вызов»**  
*Направление: социальное*

для учащихся 7 А, 7Б, 7В, 7Г, 7Д, 7Е, 7Ж, 7З, 7И, 7К, классов  
на 2021/2022 учебный год  
(35 часов)

(приложение к основной общеобразовательной программе начального общего образования)

Вундер Альбина Наильевна

## **Пояснительная записка к рабочей программе внеурочной деятельности «Я принимаю вызов!»**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я принимаю вызов!» для 7 класса на 2021-2022 учебный год разработана с учетом рабочей программы воспитания МБОУ «СТШ».

Стержневой основой Программы воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа» является духовно-нравственная программа «Социокультурные истоки».

Авторами программы И.А. Кузьминым и А.В. Камкиным разработано новое междисциплинарное, интегрирующее направление в науке и образовании, отвечающее за привнесение в образование первоначального контекста системы духовно-нравственных и социокультурных категорий и ценностей – Истоковедение. Программа «Социокультурные истоки» позволяет создать модель системного развития образовательного учреждения и способствует достижению обучающимися современного качества образования на основе духовно-нравственного опыта своего народа.

Одним из результатов реализации Программы воспитания станет приобщение учащихся школы к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Базовой установкой воспитательной деятельности в образовательной организации является преобразование образовательного учреждения в социальный институт, для которого важнейшей функцией является гармоничное развитие и воспитание гражданина России, способного сохранять и приумножать духовный и социокультурный опыт Отечества

Программа «Я принимаю вызов!» включена в модуль «**Внеурочная деятельность. Дополнительное образование**». Основная идея модуля – разработка механизмов организации внеурочной деятельности с опорой на духовно- нравственное развитие и воспитание.

### **Интеграция Истоков с курсами внеурочной деятельности позволяет:**

- содействовать становлению духовно-нравственной культуры учащихся в процессе формирования целостного миропонимания;
- поддерживать развитие познавательного интереса изучаемых предметов;
- формировать нравственные понятия добра, совести, сострадания, милосердия, справедливости, любви не только на уроке через получение теоретических знаний и рассуждений, но на уровне собственного духовно-нравственного и социокультурного опыта;
- пробуждать мыслить самостоятельно и рефлексивно в широком междисциплинарном и межкультурном пространстве;
- побуждать и мотивировать стремление к самопознанию, духовно- нравственному, интеллектуальному самосовершенствованию и саморазвитию, самоуправлению;
- способствовать познанию истоков своей культурной традиции, нравственных и духовных основ общечеловеческих ценностей;
- воспитывать бережное отношение к своему Отечеству;
- формировать социальную терпимость.

Программа курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» для обучающихся 7 классов МБОУ СТШ на 2021-2022 учебный год составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к организации внеурочной деятельности в основной школе, с учётом возрастных особенностей обучающихся и соблюдением правил безопасности подачи информации.

Программа разработана на основе программы курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!». 5-9 классы/ авт.-сост. Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих – 2-е изд.- М.: ООО «Русское слово - учебник», 2016. – 120 с. – (ФГОС. Внеурочная деятельность).

Цели изучения курса.

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



веществ.

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

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

Задачи

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

Общий объём программы составлен из расчёта 1 час в неделю (35 часов в год) и предполагает изучение курса в 7 классе. Занятия проводятся в рамках внеурочной деятельности и в части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, 1 раз в неделю

## 2. Планируемые результаты.

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

*В рамках когнитивного компонента будут сформированы:*

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

*В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:*

- готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение к личности и её достоинствам, добродетельное 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 потребности в потреблении 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 (поведенческого) компонента будут сформированы:*

- готовность и способность к организации и участию в школьных и внешкольных мероприятиях в пределах возрастных компетенций, в детских и молодёжных общественных организациях, в волонёрской деятельности в сфере предупреждения потребления ПАВ;
- готовность и способность к выполнению правовых норм и требований, в том числе в сфере, касающейся немедицинского употребления, незаконного распространения и оборота ПАВ;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;
- умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к соблюдению моральных норм в отношении взрослых и сверстников;
- потребность участия в общественной жизни ближайшего социального окружения и в общественно полезной деятельности, связанной с проектированием моделей здорового образа жизни и профилактики потребления ПАВ;
- умение строить жизненные планы создавать и реализовывать социальные проекты в сфере пропаганды здорового образа жизни, профилактики потребления ПАВ;
- готовность делать осознанный выбор в ситуациях социального риска на основе ценностей правовой культуры и здорового образа жизни.

Метапредметные результаты будут достигнуты путём формирования у обучающихся ряда универсальных учебных действий.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- 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.

Обучающиеся получают 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

Обучающиеся научатся:

- 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.

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

Обучающиеся научатся:

- 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.

Обучающиеся получат 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.

В 7 классе промежуточная аттестация осуществляется в форме творческой работы.

### Содержание курса.

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

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 учётом характерной для этой возрастной категории обучающихся личностной значимости для них характеристик «Я могу», «Я умею», «Я интересуюсь». Совершенствование навыков эффективного общения и сотрудничества способствуют формированию позитивной мотивации достижения успеха в межличностном взаимодействии со взрослыми и сверстниками.

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

Формы работы: круг знакомства, рефлексивное общение. Игра как метод моделирования поведения в совместной деятельности. Первичная диагностика: – "Шкала наблюдений" за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ. – Методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина

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

Способность дифференцировать свои эмоциональные состояния и распознавать эмоциональные состояния окружающих, умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогают подростку преодолеть свои негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствуют повышению авторитета в кругу сверстников, приобретению друзей. Однако, в процессе общения подростков со взрослыми и сверстниками возможно возникновение конфликтов, появление негативных эмоций, в том числе, агрессивных. Для профилактики употребления ПАВ важную роль играют наличие сформированных практических умений осознания и ненасильственного выражения своих негативных

эмоциональных состояний, особенно с учётом того, что у семиклассников возрастает уровень раздражительности и агрессивности, связанный с продолжающейся интенсификацией гормональных процессов, умение учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве, наличие навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

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

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

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

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

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

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

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

достигать этих целей, и предоставить возможность практической апробации этих инструментов в групповой работе и тренинге. Практические задания построены с учётом того, чтобы помочь юношам и девушкам ответить вопрос «Чего я хочу?», научить их формулировать свои цели, делать их действенными.

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

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

Тема 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 способствует снижению рисков причинения вреда здоровью или жизни подростков.

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

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

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

Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах, зависит от эмоционального состояния, личностной позиции и социального окружения. Для принятия разумных решений важное значение имеет наличие у подростка сформированных антинаркотических установок на понимание им последствий употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, социальному благополучию и жизненным успехам. В процессе реализации программы необходимо сформировать активную жизненную позицию семиклассников на основе информации о влиянии ПАВ на здоровье человека.

Основные понятия: Употребление ПАВ как социальная проблема. Правовая культура. Административная и уголовная ответственность. Права и обязанности несовершеннолетних. Истинные или ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

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

У семиклассников возрастает потребность в самопрезентации своих взглядов, своего поведения, в пробах своих сил и возможностей, и от педагога во многом зависит, в социальном или асоциальном ключе будут развёртываться эти процессы. 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 социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например, «Что мои ровесники относят к ценностям здорового образа

жизни? "

Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности. Привлечение внимания подростков к проектированию собственного направления ЗОЖ.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 8. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика(2 ч)

Представления о будущем является показателем социальной зрелости подростка, возрастающая у семиклассников потребность в рефлексивном осмыслении особенностей своего «Я» создает предпосылки для размышления о своих жизненных планах. В подростковом возрасте начинает складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ является способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий. Поэтому в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимся важное значение приобретает овладение 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.

### **3. Формы проведения занятий.**

Формы работы по программе: интерактивное взаимодействие в больших и малых группах. Использование групповой работы - важнейший элемент современного обучения. Работа в группе позволяет обучающимся приобрести ряд важнейших качеств: умение выработать совместное решение; терпимость к другим людям и позициям; необходимость поиска компромиссов; способность аргументировать свою точку зрения; стремление к диалогу; умение строить отношения с учётом эмоционального состояния других людей, своего собственного, общей атмосферы в группе.

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

Дистанционное обучение (в дни отмены занятий) реализуется с использованием ЦОР



#### 4. Тематическое планирование

	Темы занятий	Кол-во часов, в том числе		Количество часов
		теория	практика	
Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч)				
1 2	Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика	1	1	2
Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (2 ч)				
3	Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)».	1	0	1
4	Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».	0	1	1
Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте (3 ч)				
5	Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты».	1	0	1
6	Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции».	0	1	1
7	Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов»	0	1	1
Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ (6 ч)				
8	Рефлексивная беседа «Образ Я и мои жизненные цели».	1	0	1
9	Практикум (тренинг) «Нравственные ценности и цели человека. Внешние воздействия, которые влияют на принятие решений».	0	1	1
10	Ролевая игра «Неудачники и победители».	0	1	1
11	Дискуссия «Здоровый образ жизни: я вчера, я сегодня, я в будущем».	0	1	1
12	Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений».	1	0	1
13	Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее».	0	1	1
Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (6 ч)				
14	Рефлексивная беседа «Безопасность и социальные риски, связанные с ПАВ»	1	0	1
15	Практикум «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения»	0	1	1

16	Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом».	0	1	1
17	Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения»	0	1	1
18	Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека»	1	0	1
19	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».	1	0	1
Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (6 ч)				
20	Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность. Как противостоять разрушительным для здоровья формам поведения».	1	0	1
21	Ситуационная игра «Аргументы отказа от пробы ПАВ»	0	1	1
22	Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни».	0	1	1
23	Ролевые игры о проблемных ситуациях, связанных ПАВ.	0	1	1
24	Практикум с элементами деловой игры «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»	0	1	1
25	Создание выставки коллективных творческих работ «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».	0	1	1
Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6 ч)				
26	Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».	0	1	1
27	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Здоровый образ жизни – для меня!».	0	1	1
28	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ	0	3	3
29				
30				
31	Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.	0	1	1
Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика(4)				
32	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.	0	2	2
33				
34	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"»	0	2	2
35				
<b>ИТОГО:35 часов</b>		9	26	35

## 5. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Дата	
		План	Факт
Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч)			
1	Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ.		
2	Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика		
Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (2 ч)			
3	Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)».		
4	Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».		
Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте (3 ч)			
5	Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты».		
6	Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции».		
7	Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов»		
Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ (6 ч)			
8	Рефлексивная беседа «Образ Я и мои жизненные цели».		
9	Практикум (тренинг) «Нравственные ценности и цели человека. Внешние воздействия, которые влияют на принятие решений».		
10	Ролевая игра «Неудачники и победители».		
11	Дискуссия «Здоровый образ жизни: я вчера, я сегодня, я в будущем».		
12	Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений».		
13	Презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее».		
Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (6 ч)			
14	Рефлексивная беседа «Безопасность и социальные риски, связанные с ПАВ»		
15	Практикум «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения»		
16	Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом».		
17	Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения»		
18	Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека»		

19	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».		
Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (6 ч)			
20	Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность. Как противостоять разрушительным для здоровья формам поведения».		
21	Ситуационная игра «Аргументы отказа от пробы ПАВ»		
22	Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни».		
23	Ролевые игры о проблемных ситуациях, связанных ПАВ.		
24	Практикум с элементами деловой игры «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»		
25	Создание выставки творческих работ «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».		
Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6 ч)			
26	Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».		
27	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Здоровый образ жизни – для меня!».		
28	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ		
29	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ		
30	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ		
31	Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.		
Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика(4ч)			
32	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.		
33	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.		
34	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: “Я принимаю вызов!”»		
35	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: “Я принимаю вызов!”»		
		ИТОГО:35 часов	

## 6. Критерии оценивания

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

- тематические выставки творческих работ участников;
- викторины;
- заключительным этапом программы является организация и проведение праздников достижений участников «Шаги к здоровью»;
- анкетирование участников (заполнение анкеты обратной связи);
- обратная связь (рефлексия) участников (устные высказывания участников по определённой заданной ведущим схеме).

### **8. Учебно-методическое обеспечение**

1. Примерная рабочая программа курса «Я принимаю вызов»,
2. Методические материалы для учителя,
3. Рабочие тетради для обучающихся

#### *Материально-техническое обеспечение*

Компьютер.

Принтер.

Сканер.

Проектор.

Интерактивная доска

#### **Список литературы**

**Цыганкова Н.И., Эрлих О.В.** Программа курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!». 5-9 классы/ Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих авт.-сост. Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих – М.: ООО «Русское слово - учебник», 2016. – 120 с. – (ФГОС. Внеурочная деятельность).

**Цыганкова Н.И., Эрлих О.В.** Методические рекомендации для организации занятий курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» для 7 класса общеобразовательных организаций / Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих авт.-сост. Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих – М.: ООО «Русское слово - учебник», 2016. – 80 с. – (ФГОС. Внеурочная деятельность)

Мониторинг здоровья обучающихся и ситуации с употреблением наркотических и психоактивных веществ несовершеннолетними (рабочая группа: Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлихи др.): аналитическая записка. СПб АППО, 2014: <http://k-obr.spb.ru/page/635>