

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 17 имени А.А. Герасимова

Рассмотрена  
на заседании ПК  
протокол № 1 от 28 августа 2020 г.

Согласована  
на заседании научно-методического совета  
протокол №1 от 28 августа 2020 г.

Утверждена  
приказом по школе  
№01-02/121-1 от 28 августа 2020 г.  
Директор школы С.В. Серебрякова

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Я принимаю вызов!»

Направленность программы: социально-педагогическая  
Возрастная категория: учащиеся 6 класс  
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:  
Юдина Елена Николаевна

г. Рыбинск  
2020-2021 учебный год

## **Оглавление**

Пояснительная записка.....	1
Цели и задачи программы.....	2
Содержание программы.....	5
Планируемые результаты.....	6
Календарно-учебный график.....	7
Условия реализации программы.....	9
Формы аттестации.....	9
Список литературы.....	9

## **Пояснительная записка**

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

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

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

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

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

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

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

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 основана на методологии компетентностного подхода и предполагает не ставшее традиционной формой профилактики информирование подростков о наркотиках и последствиях их действия, а практику, тренировку, направленную на развитие у подростков

личностных качеств, предоставляющих возможности решения возникающих проблем конструктивными путями, ориентированными на достижение успеха и удовлетворенности в жизни. Предлагаемая программа одновременно рассматривается как комплексная - то есть, предполагающая последовательный переход от общих воспитательных результатов первого уровня к специфическим личностным результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности, и как возрастная, то есть соотносящаяся с возрастными категориями обучающихся 8-9 классов

### **Организационные условия реализации программы**

Нормативный срок освоения программы «Я познаю мир» рассчитан на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительностью 1 часа. Всего 34 часа в год.

Программа строится на основе знаний возрастных, психолого-педагогических, физических обучающихся 14-15 лет.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации деятельности:

- участие в школьных мероприятиях;
- семинары, практикумы, конференции;
- просмотр учебных кинофильмов и видеоматериалов;
- изучение материалов по теме в средствах массовой информации и сети Интернет;
- психогимнастические упражнения;
- проектов

Основная форма работы - групповое взаимодействие, участие в работе всей группы.

**Цель программы:** формирование у подростков ценности здорового образа жизни, осознание личной ответственности за свои поступки, свои успехи и достижения, научить обучающихся прогнозировать возможные положительные и отрицательные последствия различных вариантов своего возможного поведения, давать правовую и нравственную оценку.

#### **Задачи программы:**

##### Образовательные:

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

##### Развивающие:

□ развитие у обучающихся критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ;  
 □ создать предпосылки для формирования готовности принимать осознанные решения в повседневных жизненных ситуациях, в том числе, ситуациях, связанных с социальными рисками, с риском употребления ПАВ.

Воспитательные:

□ формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни;  
 □ формирование внутренних установок сопротивления социальному давлению группы, связанных с рисками употребления ПАВ

### Учебный план

№ п/п Блок		Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика.	2	0	2
2.	Навыки управления своими эмоциональными состояниями в условиях группового взаимодействия со сверстниками. Профилактика агрессивных проявлений.	2	1	1
3.	Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ.	3	1	2
4.	Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.	6	2	4
5.	Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ.	6	3	3
6.	Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники, независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)	6	1	5
7.	Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ	6	0	6
8.	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика	3	0	3
	Итого	34	8	26

### Содержание программы

#### 1. Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика.

Деловое и межличностное общение. Техники эффективного общения. Установление контакта. Обратная связь. Правила группового взаимодействия. Позитивное мышление. Языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей. Регуляция собственного речевого поведения как основа коммуникативной компетентности.

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

Эмоции и чувства. Агрессия и причины возникновения агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы повышения настроения без применения ПАВ.

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

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

## **4. Формирование критического мышления, волевого поведения, 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. Постановка и пути достижения жизненных целей.

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

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

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

Употребление ПАВ как социальная проблема. Правовая культура. Административная и уголовная ответственность. 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.

## **7. 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. Создание условий для пропаганды и формирование 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 здорового образа жизни. Социальная проба. Социальная практика. Социальный проект как виды социального проектирования.

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

Навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов
<b>Раздел 1. Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика.</b>		<b>2</b>
1.	Практикум (тренинг) командообразования	1
2.	Практикум(тренинг) Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ.	1
<b>Раздел 2. Навыки управления своими эмоциональными состояниями в условиях группового взаимодействия со сверстниками. Профилактика агрессивных проявлений.</b>		<b>2</b>
3	Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать переживания других людей и собственные эмоциональные состояния».	1
4.	Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции эмоциональных состояний»	1
<b>Раздел 3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ.</b>		<b>3</b>
5.	Интерактивная беседа «Две стороны конфликта»	1
6.	Игровой практикум (тренинг) «Технологии разрешения конфликтов. Способы отстаивания собственной позиции в конфликте».	1
7.	Практикум (тренинг) Посредничество в разрешении конфликта как способ восстановления отношений»	1
<b>Раздел 4. Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.</b>		<b>6</b>
8	Рефлексивная беседа «Я-концепция», потребность в саморазвитии, самореализации и ценностные ориентации человека.	1
9.	Практикум ( тренинг) «Я и мои жизненные цели»	1
10.	Занятие с элементами арт-педагогике «Нарисую будущее...»	1
11.	Диспут «Мой здоровый образ жизни	1
12	Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений»	1
13	Создание и презентация творческих работ , организация выставки «Мой выбор- здоровое и успешное будущее»	1
<b>Раздел 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ.</b>		
14	Рефлексивная беседа «Социальные риски, связанные с ПАВ и безопасное поведение»	1
15	Практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (копинг- стратегий»	1
16	Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом»	1
17	Диспут «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни : моя личная позиция»	1
18	Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на принятие решения и поведение человека».	1
19	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков»	1
<b>Раздел 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники, независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)мм</b>		<b>6</b>
20	Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность»	1
21	Рефлексивная беседа «Негативное отношение к употреблению ПАВ :моя личная позиция»	1
22	Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни»	1

23	Практикум (тренинг) с элементами арт-педагогике «Мои эмоции и чувства, связанные с употреблением ПАВ подростками и молодыми людьми	1
24	Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность» в сфере незаконного оборота наркотиков»	1
25	Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 2-3 подгруппы «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	1
<b>Раздел 7. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ</b>		<b>6</b>
26	Здоровье человека – сфера личной ответственности	1
27	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ «Наше будущее в наших руках!»	1
28.	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.	1
29.	Выставка и представление (презентация) реализованных проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ	1
<b>Раздел 8. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели</b>		<b>3</b>
<b>Заключительная диагностика</b>		
30	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей.»	2
31	Фестиваль достижений «Здоровье, будущее, успех : « принимаю вызов!»	1

## **Планируемые результаты:**

### **I. Личностные:**

- п-знание законодательства Российской Федерации в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера;
- п-знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- п-устойчивость к давлению сверстников и группы ,направленному на вовлечение в потребление ПАВ и готовность противостоять им
- п-готовность и способность к организации и участию в школьных мероприятиях
- п-умение конструктивно разрешать конфликты
- п-потребность участия в общественной жизни школы;

### **II. Метапредметные:**

#### **Регулятивные:**

- п-формулировать целевые приоритеты в сфере проектирования здорового образа жизни на основе выявления определенной проблемы и существующих возможностей.
- п-оценивать свою деятельность по проектированию в сфере здорового образа жизни , аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата
- п-наблюдать и анализировать собственную учебную деятельность

#### **Познавательные:**

- п-выделять явление, относящееся к проблематике здорового образа жизни, из общего ряда других явлений;



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

п-овладеть культурой активного использования печатных изданий и интернет-ресурсами.

### **Коммуникативные:**

п--определять возможные роли в совместной деятельности

п-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач в сфере проектирования здорового образа жизни.

### **III. Предметные (на конец освоения курса):**

#### **Обучающиеся научатся:**

П•будут ознакомлены с причинами и последствиями употребления ПАВ;

П•изучат социальные и правовые нормы для понимания ответственности за нарушение законодательства в сфере незаконного оборота наркотических средств;

п-сформируют паттерн (повторяющийся образец) правопослушного ответственного поведения, исполнения законов.

#### **Календарный учебный график**

Количество часов в неделю Количество часов в месяц Количество часов в год

1

4

34

#### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения программы.**

В ходе занятий применяются методы: объяснительный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический. В ходе практических занятий обучающиеся выполняют практические задания по пройденным темам, сначала под наблюдением преподавателя, а затем самостоятельно.

#### **Формы 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 круглые столы, учебные конференции, диспуты, поисковые и научные исследования, социальное проектирование. В программу занятий включены психогимнастические упражнения, элементы аутотренинга,

предусмотрено чередование приоритетов эмоциональных, интеллектуальных, поведенческих нагрузок при выполнении заданий и упражнений.

#### **Дидактические материалы.**

- примерная рабочая программа курса «Я принимаю вызов!»
- методические материалы для учителя
- рабочие тетради для обучающихся
- информационные ресурсы сети интернет

#### **Оценка достижений планируемых результатов:**

1. Текущий контроль:

- устные ответы,
- выполнение упражнений,
- выполнение проектов,
- участие в мероприятиях.

2. Итоговый контроль:

- фестиваль достижений
- выставка творческих работ
- 

#### **Мониторинг эффективности усвоения программы:**

1. Низкий уровень усвоения:

Теоретические знания в полном объеме не усвоены. Овладел навыками взаимодействия не в полном объеме.

2. Средний уровень усвоения:

Теоретические знания в целом усвоены. Нормативы выполняются на оценку «удовлетворительно». Овладел навыками взаимодействия, не овладел навыками управления.

3. Уровень усвоения выше среднего:

Теоретические знания усвоены в полном объеме. Нормативы выполняются на оценку «хорошо». Овладел навыками взаимодействия и первичными навыками управления.

4. Высокий уровень усвоения:

Теоретические знания усвоены в полном объеме. Выполняет нормативы на оценку «отлично». Овладел навыками взаимодействия и навыками управления в полном объеме.

#### **Для оценки результатов усвоения программы используются:**

- наблюдение,
- выполнение упражнений,
- результаты тематической выставки
- желание участвовать в школьных мероприятиях.

#### **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», 2015. – 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. – 72 с. – (ФГОС. Внеурочная деятельность).

