

Извлечение из  
организационного раздела ООП ООО  
утвержденных приказом директора  
ГБОУ СОШ № 3 города Похвистнево  
№ 211-од от 30.08.2022 г.

**ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Я принимаю вызов»**  
**(социальное направление)**

**для 5 класса**

(1 час в неделю, 34 часа в год)

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  
на заседании МО классных руководителей:  
Протокол № 1 от 29.08.2022

Составлена:  
классными руководителями  
Киселевой Л.Ю.  
Шарафутдиновой З.Г.  
Ильясовой Д.Д.

Проверила:  
зам. директора по УВР  
Хмелева В.В.

## 1. Пояснительная записка.

### Программа составлена на основе

Программа курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!». 5—9 классы / авт.-сост. Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих — М.: ООО «Русское слово— учебник», 2015. — 120 с. — (ФГОС. Внеурочная деятельность).

Молодое поколение России переживает кризисную социально-психологическую ситуацию: меняются стереотипы поведения в обществе, нормативные и ценностные ориентации, непрерывно возрастает интенсивность стрессовых ситуаций, что вызывает состояние психоэмоционального напряжения, увеличения форм саморазрушающего поведения. Без определенных жизненных навыков подростки оказываются неподготовленными ко многим ситуациям социального риска, в том числе опасным для здоровья, как употребление психоактивных веществ. В последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью населения, социальной сфере и правопорядку.

Программа объединения по интересам «Я принимаю вызов» имеет *спортивно-оздоровительную направленность* и общекультурный уровень освоения.

На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе и на Востоке одинаково. За последние годы ситуация в профилактике ПАВ изменилась. От декларативного признания необходимости профилактической активности общество переходит к позиции решительных действий (реализация разнообразных программ, акций и так далее.). Первичная профилактика в зависимости от психоактивных веществ опирается в своей основе на долгосрочную государственную политику, направленную в обществе на непримиримое отношение к потреблению наркотических веществ и имеет Цель предупредить начало употребления ПАВ, усилить факторы защиты, препятствующие началу употребления, и уменьшить факторы риска употребления психоактивных веществ. Программа «Я принимаю вызов» предполагает профилактическую работу по таким направлениям, как профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании. Желание быть красивым, совершенным, такое естественное для человека, – верный стимул для приобщения детей к регулярным занятиям физической культурой, правильному питанию, соблюдению здорового образа жизни, отказ от разрушителей здоровья: прежде всего, от курения.

*Актуальность программы* обусловлена приоритетными направлениями государственной политики в области образования на сохранение здоровья детей уже в несовершеннолетнем возрасте. Проблемы сохранения здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня:

- в ценностном отношении к своему телесному «Я», что выражается в заботе о своем здоровье, стремлении вести здоровый образ жизни;
- в ценностном отношении к своему душевному «Я», что выражается в самопринятии, в заботе о своем душевном здоровье, в отсутствии комплексов неполноценности;
- в ценностном отношении к своему духовному «Я», что выражается в свободе, как главной характеристике духовного бытия человека, в самостоятельности, самоопределении, самореализации.

*Новизна программы* заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

*Педагогическая целесообразность* является то, что программа включает вопросы

такие как контролировать свою жизнь, свое поведение, брать за это ответственность на себя — интервальный локус контроля; умение общаться с окружающими и знания о социальной действительности - определенная социальная компетентность; умение быть эмоциональным, сопереживать окружающим в процессе общения.

*Отличительной особенностью* программы заключается в том, что ею предусмотрено построение воспитательно – реабилитационного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие, познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с несовершеннолетними. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «здоровый образ жизни», носит преимущественно индивидуально-дифференцированный характер.

*Данная программа строится на принципах:*

- принцип научности (содержание обучения знакомит детей с объективными научными фактами, теориями, законами, а так же обучает элементам научного поиска);
- принцип доступности (содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, учетом особенностей их развития, анализа материала с точки зрения их возможностей и такой организации обучения, чтобы они не испытывали интеллектуальных, моральных и физических перегрузок);
- принцип связи обучения с практикой (в практических работах умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются, а на основе самостоятельных упражнений и применения отработанных на практике приемов у детей формируются навыки работы с различными инструментами и материалами);
- принцип систематичности и последовательности (усвоение знаний в порядке, предусмотренном учебно-тематическим планом);
- принцип наглядности как один из старейших в дидактике и важнейших в преподавании (целесообразность привлечения органов чувств к восприятию и переработке учебного материала);
- принцип сознательности и активности воспитанников (система обучения опирается на активность детей при руководящей роли педагога);
- принцип коллективности (ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, со сверстниками).

*Адресат программы «Я принимаю вызов»* предназначена для работы с детьми и подростками от 12 до 17 лет.

Программа составлена с учетом возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей воспитанников. Группа разновозрастная. Для детей 7 лет эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Младшие школьники стремятся завоевать авторитет среди сверстников, болезненно относятся к критике. Дети подростков имеет значение привлекательная внешность, формируются привычки, их очень интересует их внешность. Характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть комплексы. Работа с детьми строится на взаимосотрудничестве, на основе уважительного, искреннего, деликатного и тактичного отношения к личности ребенка. Важный аспект в обучении – индивидуальный подход, удовлетворяющий требованиям познавательной деятельности ребенка.

В коллектив детского объединения принимаются все желающие.

Срок реализации программы и режим работы.

Программа рассчитана на 1 год обучения в объеме 17 часов, в неделю по 0,5 часа. Индивидуальная работа по программе планируется в разных видах деятельности.

*Уровень освоения программы* – ознакомительный. В процессе обучения воспитанники получают базовые знания, умения и навыки. Форма обучения – очная. Содержание программы предполагает углубление и развитие интересов и навыков детей, формирование специальных знаний в области здорового образа жизни.

## **2. Цель и задачи программы.**

*Цель программы* – формирование у несовершеннолетних потребности в здоровом образе жизни и стойкое неприятие употребления наркотических веществ и ПАВ.

Основные задачи программы:

*Образовательные (предметные) задачи:*

- совершенствование системы первичной профилактики злоупотребления психически активными веществами;
- усиление пропаганды здорового образа жизни
- снижение интереса к ПАВ среди несовершеннолетних путем вовлечения их в досуговую деятельность по интересам;
- уменьшение негативных последствий для здоровья подростков от злоупотребления ПАВ;
- предотвращение начала наркотизации у детей и подростков,

*Личностные задачи:*

- формирование у них личностного иммунитета к наркогенному соблазну;
- формирование сознательного отношения к своему физическому здоровью – основе успешного становления личности, потребности быть принятым и понятым в обществе;
- воспитание личности, умеющей жить в разных условиях и передавать свой опыт другим.

*Метапредметные задачи:*

- развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в центре, школе и семье;
- привитие ответственного отношения к своему здоровью.

## **3. Содержание учебно-тематического плана.**

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

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, аутотренинг гармонизации эмоционального состояния.

Первичная диагностика:

— «шкала наблюдений» за личностными особенностями

обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих);

— методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина.

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

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

В подростковом возрасте агрессия подкрепляется как активно протекающими гормональными процессами, так и внешним окружением: ощущением собственной силы и потребностью повышения авторитета в кругу сверстников, приобретением друзей. Нередко, в случае, если ребёнок или подросток сам подвергается насилию (например, в семье), агрессивное поведение является способом преодолеть собственные негативные переживания, чувство беспомощности и несостоятельности. Все эти негативные переживания могут спровоцировать начало употребления такими подростками ПАВ.

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

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

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

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 3.1. Интерактивная беседа «Конфликты и технологии разрешения конфликтов».

Тема 3.2 Игровой практикум (тренинг) «Навыки позитивного общения в эмоционально напряжённых ситуациях».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 3: обратная связь (рефлексия) участников.

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

Способность к саморазвитию, самореализации, ответственность являются факторами 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 4.1. Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха».

Тема 4.2. Викторина «Мир моего Я».

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 4: викторина «Мир моего Я».

#### **Тема 5. Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ**

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 5.1. Интерактивная беседа «Что такое стресс». Практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом.

Стратегии совладающего поведения (копинг-стратегии)».

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)**

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 здоровом образе жизни.

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

Тема 6.2. Диспут «Употребление ПАВ — риск для здоровья и жизни: моя личная позиция».

Тема 6.3. Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска “Спасибо, нет!”».

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

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

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

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

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 7.1. Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на поведение человека»

Практикум (тренинг) «Как противостоять давлению рекламы в сфере предложения ПАВ»

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

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

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 8.1. Интерактивная беседа «Правовая культура и правила делового межличностного общения как условие безопасного поведения в обществе». Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность».

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

### **Тема 9. Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности**

Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. 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 9.1. Интерактивная беседа. «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле рисков и сфера возможностей в профилактике употребления ПАВ подростками и молодёжью».

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

### **Тема 10. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ**

В процессе реализации программы предлагается не просто говорить о вреде и пользе ПАВ, предлагая тем самым участникам лишь пассивную позицию слушателей, а способствовать формированию у подростков ценностей здорового стиля жизни, обучать постановке реальных и достижимых целей, вырабатывать план действий, осуществлять своё право на выбор и ответственность. Для решения этих задач необходимо обучать подростков технологиям рефлексивного общения, отстаивания своей позиции, точки зрения. 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 (понятия могут изучаться, например, в ходе проведения дискуссии «Что делают мои ровесники, чтобы сохранить своё здоровье?»). Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности. Привлечение внимания подростков к проектированию собственного направления здорового образа жизни. Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

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

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

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

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.

Тема 11.1. Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей».

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.

#### 4. Календарно-тематическое планирование Программы курса ВД спортивно-оздоровительной направленности «Я принимаю вызов».

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	<b>Раздел 1. Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика</b>	1	0	1	Тест
2.	<b>Раздел 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений</b>	2	1	1	
2.1	Интерактивная беседа «Мир человеческих отношений — мир эмоций»	1	0,5	0,5	беседа
2.2	Практикум (тренинг) «Отреагирование негативных эмоциональных состояний»	1	0,5	0,5	дебаты
3.	<b>Раздел 3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте.</b>	2	1	1	
3.1	Интерактивная беседа «Конфликты и технологии разрешения конфликтов»	1	0,5	0,5	беседа
3.2	Игровой практикум (тренинг) «Навыки позитивного общения в эмоционально напряжённых ситуациях»	1	0,5	0,5	
4.	<b>Раздел 4. Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ</b>	2	1	1	
4.1	Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха»	1	0,5	0,5	беседа
4.2	Викторина «Мир моего Я»	1	0,5	0,5	викторина
5	<b>Раздел 5. Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ</b>	1	0,5	0,5	
5.1	Интерактивная беседа «Что такое стресс» Практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом. Стратегии совладающего поведения (коппинг-стратегии)»	1	0,5	0,5	беседа
6	<b>Раздел 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия</b>	3	1	2	

	<b>имеющегося опыта употребления ПАВ)</b>				
6.1	Интерактивная беседа «Безопасное поведение и социальные риски, связанные с ПАВ»	1	0,5	0,5	беседа
6.2	Диспут «Употребление ПАВ — риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»	1	0	1	
6.3	Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска “Спасибо, нет!”»	1	0	1	
7	<b>Раздел 7. Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
7.1	Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на поведение человека» Практикум (тренинг) «Как противостоять давлению рекламы в сфере предложения ПАВ»	1	0,5	0,5	беседа
8	<b>Раздел 8. 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>0,5</b>	<b>0,5</b>	
8.1	Интерактивная беседа «Правовая культура и правила делового межличностного общения как условие безопасного поведения в обществе». Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность»	1	0,5	0,5	беседа
9	<b>Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</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	беседа
10	<b>Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	
10.1	Интерактивная беседа «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности»	1	0	1	
10.2	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды здорового образа жизни: «Здоровый образ жизни — для меня!»	1	0	1	
11	<b>Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	
11.1	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика	1	0	1	
	<b>Итого:</b>	<b>17</b>	<b>5,5</b>	<b>11,5</b>	

## 5. Образовательные результаты.

*Личностные* результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные

*Личностными* результатами программы «Я принимаю вызов» является формирование следующих умений:

- прогнозировать своё поведение, эффективно общаться с другими, поддерживать межличностные контакты;

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

*Мета предметные результаты:* обучающиеся смогут:

- создавать и организовать здоровую окружающую среду в центре, школе и семье;

- формировать ответственность за своё здоровье;

- проявлять уважение к природе, окружающим людям.

*Коммуникативные универсальные учебные действия (УУД):*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);

- слушать и понимать речь других;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

В результате обучения по данной программе у детей *должны быть сформированы следующие представления:*

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

- умение конструктивно разрешать конфликты;

- готовность и способность к соблюдению моральных норм я и отношение 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 ПАЗ;

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

- готовность делать осознанный выбор в ситуациях социального риска, в том числе связанного с употреблением ПАВ на основе ценностей правовой культуры и здорового образа жизни.

*Воспитанники научатся:*

- основам целеполагания в сфере проектирования планов жизнедеятельности и создания проектов по тематике ЗОЖ, предупреждения потребления ПАВ;

- самостоятельно анализировать условия достижения цели в сфере проектирования планов жизнедеятельности и создания проектов по тематике ЗОЖ, предупреждения потребления ПАВ;

- планировать пути достижения названных целей;

- устанавливать целевые приоритеты;

- уметь самостоятельно контролировать своё 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;

- навыкам самоконтроля.

## **6. Календарный учебный график.**

Календарный учебный график является неотъемлемой частью плана воспитательно-реабилитационной работы на 2021-2022 учебный год.

## 7. Форма аттестации.

Результативность освоения воспитанниками программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- мониторинг уровня знаний, умений и навыков воспитанников по формированию здорового образа жизни (вводный и итоговый);
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.
- итоговый контроль умений и навыков (выполнение контрольных упражнений, тестов, викторин).
- анализ медицинских карт воспитанников (количество острых заболеваний за период пребывания в центре, показатели физического развития, плечевого индекса, группа здоровья, физкультурная группа), классные журналы (успеваемость, пропуски занятий по болезни), праздники.

## 8. Оценочные материалы.

Оценочные материалы представлены в виде таблицы и являются неотъемлемой частью данной программы.

Образец мониторинга представлен в таблице 1 настоящей программы

Таблица 1.

Мониторинг уровня знаний по усвоению курса программы «Я принимаю вызов»

Ф.И. ребёнка	Возраст	Уровень сформированности представлений о	Уровень представлений о	Уровень знаний о	Уровень знаний о	Навыки культуры поведения	Навыки культуры общения	Уровень развития двигательной	Уровень развития	Уровень умения использовать знания	Итоговый результат
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

## **ские материалы.**

Воспитательно-образовательный процесс построен на развитии навыков поведения, позволяющих вести здоровый образ жизни, формирует устойчивые принципы отказа от вредных привычек, дает устойчивость к действию и противостоянию повреждающих факторов.

В процессе обучения по программе чаще всего используется комбинированная форма занятия, которая включает в себя теорию (беседа), и практическую часть (тренинг, дебаты).

Программа включает в себя конкурсы, викторины, игры, эстафеты, праздники Здоровья. В конце учебного года вручаются грамоты, благодарности, подарки.

### **Приемы и методы организации занятий:**

- словесные (устное изложение, беседа, лекция);
- наглядные (демонстрация наглядных пособий и упражнений);
- практические (тренировочные упражнения);
- иллюстративные;
- игровые.

Главное в обучении - индивидуальный подход к каждому ребенку, его эмоциональному состоянию, психологическим особенностям и всякое поощрение стремления быть здоровым, заниматься физической культурой, трудиться.

Учитывая возрастную специфику воспитанников, содержание занятий проводится в игровой форме. При обучении используются и другие специфические для данного возраста виды деятельности (изобразительная, театрализованная). Теоретическое изложение постоянно сопровождается практическими заданиями: тренинги, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, осанки и дыхания, необходимые для развития навыков здорового образа жизни ребенка.

Основными **формами организации** занятий по программе являются: групповая, коллективная, индивидуальная.

### **Формы проведения занятий:**

- круглый стол
- экскурсия
- беседа
- диспут
- конкурс
- ролевая игра
- элементы тренинга
- тестирование
- массовое мероприятие
- нетрадиционные
- видео-занятия и др.

### *Литература для педагогов:*

1. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. Санкт-Петербург, издательство «Просвещение», 2000 г.

2. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. Санкт-Петербург, издательство «РЕТРОС», 1998 г.

3. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. Москва, издательство «Просвещение» 1975 г.

### *Литература для родителей:*

1. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. Москва,

издательство «Советский спорт», 2002 г.

2. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. Санкт-Петербург, издательство «Комета», 1994 г.

3. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. Москва, издательство «Центрполиграф», 2004 г.

4. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. Санкт-Петербург, издательство «Корона принт», 2005 г.

*Литература для детей:*

1. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. Москва, «Русское энциклопедическое товарищество», 2004 г.

2. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. Москва, издательство «Сова», 2005 г..

3. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. Санкт-Петербург, «Корона принт», 2005 г.

4. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. Санкт-Петербург, Корона-принт, 2006 г.

## 10. Список литературы.

1. Гаврючина Л. В.. Здоровьесберегающие технологии а ДОУ.  
2. Колбанов В. В. Валеология: основные понятия, термины и определения. – СПб.: Издательство ДЕАН, 2001. – 256с.

3. Тарасова Т. А., Власова Л. В. Пособие «Я и моё здоровье» Валеологические знания и умения детям дошкольного возраста. – Челябинск, 1997. – 71с.

4. Терпугова Е. А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста: методическое пособие для педагогов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 254с.

5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников – Москва, 2007.

6. Иванова А.И. Естественно — научные наблюдения и эксперименты в д/с. Человек. – Москва, 2247

7. Шарыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. - Москва, 2007.

8. Сайкина С.Г. Физкульт - привет минуткам и паузам. Учебно–методическое пособие. – Санкт-Петербург, 2004.

9. Нищева Н .В. О здоровье дошкольников родителям и педагогам. – Санкт-Петербург, 2006.

10. Профилактика зависимых форм поведения: Методическое пособие. Под ред. Ацеваевой М. Б.

11. Шипицина Л.М. и др. Руководство по профилактике злоупотребления ПАВ.

12. Шипицина Л.М. и др. Сборник программ по профилактике злоупотребления ПАВ.

13. Безруких М.М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. – Москва, издательство «Олма-Пресс», 2004 г.

14. Безруких М.М. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь для школьников. – Москва, издательство «Олма-Пресс», 2005 г.

15. Безруких М.М. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя. – Москва, издательство «Олма-Пресс», 2005 г.

16. Гречаная Т.Б. Полезные привычки. Пособие для учителя. – Москва, издательство «Полимед», 2000 г.

17. Гречаная Т.Б. Полезные расчеты, или как оценить эффективность превентивного обучения. - Москва, издательство «Полимед», 2000 г.

18. Гречаная Т.Б. Уроки для родителей, или как помочь ребенку не употреблять табак и алкоголь. – Москва, издательство Полимед, 2000 г.
19. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей. – Санкт-Петербург, издательство «Детство-Пресс», 2006г.
20. Обухова Л.А. 135 уроков здоровья. Пособие для учителя. – Москва, издательство «Вако», 2004 г.
21. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – Москва, издательство «Ключ-С», 1997г.
22. Алфёрова В.П. Как вырастить здорового ребёнка. - Москва, издательство «Просвещение», 1991 г.
23. Зайцев Г. К. Твое здоровье: укрепление организма.- Санкт-Петербург, издательство «Детство-Пресс», 1998г.
24. Исаева С.С. Физкультурные минутки в начальной школе. - Москва, издательство «Айрис –дидактика», 2003 г.
25. Ковалько В.А. Здоровьесберегающие технологии. 1-4 классы. - Москва, издательство «Вако», 2004 г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://rovbiblioteka.narod.ru/pdf/mrzoj.pdf>
2. <http://gov.cap.ru/home/74/organ/shkol/sos2/1/trening.doc>
3. <http://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-vospitatelei-osnovy-formirovanija-u-doshkolnikov-navykov-zdorovogo-obraza-zhizni.html>