

муниципальное образование Щербиновский район
Станица Старощербиновская
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 им. Ляпидевского
муниципального образования Щербиновский район
станица Старощербиновская

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30 августа 2024 года, протокол №1

Председатель педсовета

_____ Гарькавая Л.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тип программы: образовательная программа социального направления

Кружок «Я принимаю вызов»

Срок реализации 1 год

Возраст обучающихся 5 класс

Количество часов: 34 часа, 1 раз в неделю

Учитель: Бражникова О.А.

Программа разработана на основе авторской программы:

Н. Цыганковой, О. Эрлих «Я принимаю вызов!» 5-9 класс

Программа курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ - «Русское слово», Москва, 2015

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты будут достигнуты в рамках когнитивного, ценностного и эмоционального, деятельностного (поведенческого) компонентов. Наряду с личностными результатами освоения программы обучающимися, результатами выступают следующие метапредметные умения, рассматриваемые как соответствующие УУД.

Регулятивные УУД

- умение самостоятельно определять цель обучения;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение.
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
- развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Коммуникативные УУД

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, выражать в случае необходимости уверенный отказ при наличии рисков вовлечения в ситуации, связанные с угрозами для здоровья или асоциальным поведением.
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Реализация программы способствует достижению трех уровней результатов.

Первый уровень результатов - приобретение и усвоение обучающимися в процессе взаимодействия ученика с ведущим взрослым как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта социальных знаний (об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе),

представлений о социальной реальности и повседневной жизни, в которой существуют риски, связанные с проблемой распространения и употребления ПАВ.

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

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

Оценка результативности программы

1. С целью оценки степени усвоения положительного социального знаний и представлений о социальной реальности и повседневной жизни, в которой существуют риски, связанные с проблемой распространения и употребления ПАВ, на первом и заключительном занятии заполняется бланк "Шкала наблюдений" и фиксируется динамика показателей у каждого из участников программы. Необходимо наблюдение за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ.
2. С целью оценки динамики развития социально значимых отношений, получения опыта ценностного отношения к социальной реальности в целом используется методика "Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей".

Содержание курса

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

Для профилактики употребления ПАВ обучающимися важное значение имеет степень сформированности у них личностных качеств, обеспечивающих возможность выбора эффективных стратегий поведения в различных ситуациях социального взаимодействия, в том числе в ситуациях, связанных с риском вовлечения в группы сверстников, демонстрирующих аддиктивные (зависимые) формы поведения, а также в ситуациях предложения попробовать наркотики. Важное значение в аспекте профилактики приобретают коммуникативные навыки, включающие в себя умение понимать и учитывать намерения и способы коммуникации партнёра по общению, наличие опыта позитивного межличностного общения в группе сверстников без использования ПАВ, первичная диагностика актуальной социальной ситуации в классе и индивидуальных психолого-педагогических характеристик обучающихся – участников занятий.

Основные понятия: формирование группы, интеграция в группу сверстников и построение продуктивного взаимодействия со сверстниками и ведущим – взрослым. Правила группового взаимодействия, правила круга. Общение как базовая потребность человека. Правила установления контакта как первый этап эффективного группового взаимодействия. Техники общения. Коммуникативная рефлексия как способ осознания оснований собственных действий и действий партнёра. Языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей. Регуляция собственного речевого поведения как основы коммуникативной компетентности.

Формы работы: игровые упражнения и задания, рефлексивное общение.

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

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

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

В процессе адаптации к новым социальным условиям 5 класса, появления новых фигур значимых взрослых – педагогов, формирования в новых условиях классного коллектива возможно возникновение конфликтов, проявление негативных эмоций, в том числе агрессивных. Важное значение для конструктивного выхода из данных состояний имеет наличие у обучающихся навыков анализа и понимания своих собственных эмоциональных состояний и состояний окружающих, практических умений справляться с негативными эмоциями и выражать их. Для профилактики употребления ПАВ важную роль играет наличие сформированных практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, умения учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве, наличие навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

Основные понятия: эмоции и чувства. Агрессия. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Основы саморегуляции.

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

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

Важную роль для профилактики употребления ПАВ играет формирование у обучающихся практических умений взаимодействия при решении

проблемных ситуаций, в том числе в ситуации столкновения интересов в группе и команде (семья, школа, компания сверстников), понимание ими относительности мнений и подходов к решению проблемы употребления ПАВ, умения аргументировать свою точку зрения, дискутировать и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом. Развитие у подростков умения выдерживать негативное давление группы, успешно преодолевать конфликты, общаться с другими людьми без предубеждений, принимать их достоинства и недостатки, организовывать взаимоподдержку, сотрудничество, помощь способствует формированию социальной компетентности подростков в целом.

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

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

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

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

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

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

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

Копинг – механизмы и копинг – стратегии – способы преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, стратегии поведения, которые применяет человек, попав в трудную жизненную ситуацию. Определено 8 основных типов стратегий копинг-поведения, которые охватывают разные аспекты личности: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Человек, оказавшись в трудной жизненной ситуации, может использовать одну или несколько стратегий копинг-поведения. У подростков, как правило, репертуар использования данных стратегий невелик. Типичным поведением в

состоянии стресса, трудных жизненных ситуациях для них является враждебность и готовность к риску, попытки отделиться от ситуации, уменьшив её значимость, усилия, направленные на избегание проблемы, им сложно посмотреть на ситуацию под другим углом зрения и увидеть в ней что-то положительное, контролировать свои переживания и поступки, а также признать свою роль в возникшей проблеме. По окончании занятий у подростков расширяется репертуар стратегий совладающего поведения, что способствует повышению стрессоустойчивости и формированию психологических защит личности подростков в различных жизненных ситуациях, в том числе в ситуациях социального риска, связанных с ПАВ.

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

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

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

В 5 классе тема психоактивных веществ (в аспекте употребления алкоголя, табака, наркотиков) должна обсуждаться с обучающимися в случае актуализации темы, связанной конкретно с алкоголем, пивом или наркотиками. Если данные темы в конкретном классе в момент проведения занятия не актуальны, целесообразно в целях обеспечения информационной безопасности обучающихся обсуждать только социальные риски, связанные с табакокурением.

Человек в подростковом возрасте наиболее уязвим, и ему свойственны потребности в переживаниях. У подростка происходит переоценка ценностей, ему просто необходимо ощущение насыщенного переживания, поэтому он стремится к экстремальным ощущениям, таким, где есть неопределённость, риск. В таких ситуациях может возникнуть риск приобщения подростка к ПАВ.

Употребление ПАВ как социальная проблема. Истинные или ложные представления о ПАВ. Когда подростку предлагают курить, его решение основывается на различных факторах. Под давлением противоречивых влияний молодой человек не всегда принимает свои решения разумно, учитывая информацию о ЗОЖ. Сиюминутная выгода зачастую имеет для подростка значительно больший вес, чем долговременная. На принятие решения также влияет прежний опыт молодого человека, полученный в подобных ситуациях. Благодаря активному включению в обучение участники осознают причины начала употребления ПАВ, учатся принимать осмысленные решения. Коллективная творческая работа «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха» как символическая коммуникация между участниками группы в процессе создания ими общего рисунка является средством предупреждения социальной изоляции и развития социальных

навыков подростков, поскольку она предоставляет участникам возможность использовать символические средства коммуникации в качестве более психологически безопасных, по сравнению с речью. На основе полученного опыта символической коммуникации участники групповых занятий могут затем развивать и иные формы контакта друг с другом. Результатом применения таких техник нередко также являются модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

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

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 7. Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений (3 ч.)

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

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

Формы работы: Интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

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

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

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

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 9. Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности (2 ч.)

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

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

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 10. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ (6 ч.)

В процессе реализации программы предлагается не просто говорить о вреде и пользе ПАВ, предлагая тем самым участникам лишь пассивную позицию слушателей, а способствовать формированию у подростков ценностей здорового стиля жизни, обучать постановке реальных и достижимых целей, вырабатывать план действий, осуществлять свое право на выбор и ответственность. Для решения этих задач необходимо обучать подростков технологиям рефлексивного общения, отстаивания своей позиции, точки зрения. Социальное проектирование направлено на удовлетворение потребности подростка в самореализации, в успехе и проверке своих возможностей. Именно в ходе социального проектирования могут сформироваться те значимые, одобряемые обществом навыки социального поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется в ходе теоретических уроков. Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ.

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

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Тема 11. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели (2 ч.)

Представления о будущем являются показателем социальной зрелости подростка. В предподростковом и младшем подростковом возрасте начинает складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ является способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий. Поэтому в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимися важное значение приобретает подготовка пятиклассников к овладению навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умений адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы и выбирать наиболее эффективный способ достижения цели.

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

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

Заключительная диагностика:

- «шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих);
- «методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина;
- приобретение подростком опыта самостоятельного социально-значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ можно зафиксировать, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компетентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

Тема 12. Подведение итогов за год.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Я ПРИНИМАЮ ВЫЗОВ!» (34 ч) 5 КЛАСС

№	Разделы, темы	теорети- ческие	практиче- ские	кол-во часов
1	Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребления ПАВ. Первичная диагностика.	1	0	2
2	Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений.	1	2	3
2.1	Интерактивная беседа «Мир человеческих отношений — мир эмоций».	1	0	1
2.2	Практикум (тренинг) «Отреагирование негативных эмоциональных состояний»	0	1	1
2.3	Организация выставки и представление (презентация) творческих работ участников «Я и мои эмоции»	0	1	1
3	Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте	1	2	3
3.1	Интерактивная беседа «Конфликты и технологии разрешения конфликтов»	1	0	1
3.2	Практикум (тренинг) «Технологии разрешения конфликтных ситуаций»	0	1	1
3.3	Игровой практикум (тренинг) «Навыки позитивного общения в эмоционально напряжённых ситуациях»	0	1	1
4.	Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.	1	3	4
4.1	Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха».	1	1	2
4.2	Практикум (тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ».	0	1	1

4.3	Практикум (тренинг) «Технологии принятия ответственного решения»	0	1	1
4.4	Викторина «Мир моего Я».	0	1	1
5	<i>Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ.</i>	1	0	2
5.1	Интерактивная беседа «Что такое стресс»	1	0	1
5.2	Практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом. Стратегии совладающего поведения (коппинг-стратегии)»	0	1	1
6	<i>Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)</i>	2	3	5
6.1	Интерактивная беседа «Безопасное поведение и социальные риски, связанные с ПАВ»	1	0	2
6.2	Диспут «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»	0	1	1
6.3	Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска “Спасибо, нет!” .	0	1	1
6.4	Практикум (тренинг) с элементами арт-педагогики. «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	0	1	1
7	<i>Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений .</i>	1	2	3
7.1	Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на поведение человека»	1	0	1
7.2	Практикум (тренинг) «Как противостоять давлению рекламы в сфере предложения ПАВ».	0	1	1
7.3	Выставка и представление (презентация) рекламных продуктов, разработанных обучающимися по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к	0	1	1

	немедицинскому употреблению ПАВ, «Моё здоровье и безопасность»			
8	Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков.	1	1	2
8.1	Интерактивная беседа «Правовая культура и правила делового межличностного общения как условие безопасного поведения в обществе»	1	0	1
8.2	Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность»	0	1	1
9	Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности.	1	1	2
9.1	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле рисков и сфера возможностей в профилактике употребления ПАВ подростками и молодёжью»	1	0	1
9.2	Практикум (тренинг) «Как обеспечить свою безопасность в интернет-пространстве?»	0	1	1
10	Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ	2	4	6
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!»	0	1	1
10.3	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде здорового образа жизни и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ	1	2	3

10.4	Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни – для меня!»	0	1	1
11	<i>Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиск ресурсов для достижения цели.</i>	0	2	2
11.1	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей» Заключительная диагностика.	0	1	1
11.2	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: “Я принимаю вызов!”»	0	1	1
Итого		12	22	34

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания

ШМО учителей

гуманитарного цикла

«29 » августа 2024 г

_____ Ефименко Л.С.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ Фридрих И.В

«29» августа 2024 г