

Краснодарский край, Динской район, ст. Нововеличковская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Муниципального образования Динской район
«Средняя общеобразовательная школа № 38»
Имени Петра Максимовича Бежко



По **внеурочной деятельности** «Я принимаю вызов!» для обучающихся 11 классов

Уровень образования (класс) **среднее(полное) общее образование**

Количество часов **34**

Учитель **Калябина Светлана Ивановна**

Программа разработана в соответствии и на основе **Программа составлена на основе методических рекомендаций Н.И. Цыганковой и О.В. Эрлих для 11 классов. Москва, «Русское слово» 2016 год.**

Учебно-методический комплекс к линии

Цыганкова Н.И., Эрлих О.В. Программа курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!». 11 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 11 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)

1.1 Пояснительная записка

Внеурочная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я принимаю вызов» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, Москва);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждено Постановлением);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816);

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 *социально-педагогическую 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 9 месяца обучения в объеме 34 часа, 1 раз в неделю 1 урок – 45 минут. 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.

1.2. 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.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Табак, алкоголь, наркотики как риск для здоровья и успеха	6	3	3	
1.1	«Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция»	2	1	1	Беседа
1.2	«Употребление ПАВ подростками и молодежью: моя личная позиция»	2	1	1	Дебаты
1.3	«Мой здоровый образ жизни»	2	1	1	Квест-игра
2.	Раздел 2. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ Режим дня, учёбы и отдыха.	13	3	10	
2.1	«Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	4	1	3	Тест
2.2	«Здоровье человека сфера личной ответственности»	4	1	3	Дебаты
2.3	«Наше будущее в наших руках!»	3	-	3	Тренинг
2.4	«Будь собой, но в лучшем виде...»	2	1	1	Анкета
3.	Раздел 3. Здоровье и здоровый образ жизни.	7	3	4	
3.1.	«Начиная путь!»	2	1	1	Практикум (тренинг) с элементами подготовки

					к добровольчеству в сфере пропаганды здорового образа жизни
3.2.	«Мой мир»	2	1	1	Социальное проектирование. Разработка проектов по пропаганде здорового образа жизни и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ
3.3.	«Мой мир»	2	1	1	Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ
3.4.	«Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!»	1	-	1	Фестиваль достижений
4.	Раздел 4. «Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений».	8	6	2	
4.1.	Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей»	1	1		
4.2.	Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции».	2	1	1	
4.3.	Рефлексивная беседа «Образ Я и мои жизненные цели».	1	1		
4.4.	Практикум «Нравственные ценности и цели человека. Внешние воздействия, которые влияют на принятие решений».	2	1	1	
4.5.	Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений».	1	1		
4.6.	«Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения».	1	1		Практикум (тренинг)
	Итого:	34	15	19	

Содержание учебного плана

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении 3х месяцев, что способствует проблемам сохранения здоровья детей и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья за период реабилитации, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Раздел 1 Табак, алкоголь, наркотики как риск для здоровья и успеха.

Тема 1. «Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция».

Теория: Влияние ПАВ на организм человека. Болезни, которые появляются, если употреблять наркотики.

Практика: Изготовление памятки «Стоп – наркотик!»

Тема 2. «Употребление ПАВ подростками и молодежью: моя личная позиция».

Теория: Правила социально желательного поведения. Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека.

Практика: Выпуск газеты «Скажем вредным привычкам – нет!».

Тема 3. «Мой здоровый образ жизни».

Теория: Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека.

Практика: Практикум «Мой здоровый образ жизни».

Раздел 2 «Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ Режим дня, учёбы и отдыха».

Тема 1. «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

Теория: Осознание собственной уязвимости перед наркотиками, информирование об опасности наркотиков, о мотивах их употребления

Практика: Тест «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

Тема 2. «Здоровье человека сфера личной ответственности»

Теория: Беседа информирование о причинах и механизмах формирования зависимого поведения, его видах, последствиях

Практика: Дебаты «Здоровье человека сфера личной ответственности»

Тема 3. «Наше будущее в наших руках!».

Теория: Укрепление самооценки, позитивного самоотношения; раскрытие своих сильных и слабых сторон.

Практика: Тренинг «Наше будущее в наших руках».

Тема 4. «Будь собой, но в лучшем виде...».

Теория: Развитие способности понимания своих положительных и отрицательных качеств.

Практика: Анкетирование «Найди себя».

Раздел 3 «Здоровье и здоровый образ жизни»

Тема 1. «Начиная путь!»!

Теория: Создание благоприятных условий для работы в группе

Практика: Практикум – тренинг с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды здорового образа жизни.

Тема 2. «Мой мир».

Теория: Осознание мысли о том, что каждый человек часто находится в ситуации нравственного выбора и этот выбор и дальнейшая жизнь зависит, от того, какие силы в человеке возьмут верх.

Практика: Разработка проектов по пропаганде здорового образа жизни и негативноотношениякнемедицинскому употреблению ПАВ.

Тема 3. «Мой мир».

Теория: Факторы, влияющие на здоровье человека. Правила и нормы здорового образа жизни.

Практика: Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ

Тема 4. «Шаги к здоровью: Я принимаю вызов!»

Теория: Осознание того, что все люди совершают ошибки, имеют на это право и должны учиться на своих ошибках, но есть ошибки, которые ведут за собой необратимые последствия (проба наркотиков)

Практика: Фестиваль «Шаги к здоровью: Я принимаю вызов!».

Раздел 4 «Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений».

Тема 1. Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей»

Теория: 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.

Практика: Интерактивная беседа по теме

Тема 2. Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции».

Теория: Учиться отстаивать свое мнение перед сверстниками.

Практика: Ролевая игра

Тема 3. Рефлексивная беседа «Образ Я и мои жизненные цели».

Теория: Определить между своими жизненными целями и определить какие задачи стоят перед достижением данных целей.

Практика: Создание плана жизненных целей и их достижения.

Тема 4. Практикум «Нравственные ценности и цели человека. Внешние воздействия, которые влияют на принятие решений».

Теория: Понять нравственные ценности человека и его цели.

Практика: практикум

Тема 5. Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений».

Теория: Как правильно принимать ответственные решения, и нести ответственность за принятие своих решений.

Практика:

Тема 6. «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения».

Теория: Определить что такое стрессоустойчивость и познакомиться с методами стрессоустойчивости.

Практика: методы гармонизации эмоционального состояния.

Планируемые 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 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 ПАВ;

- 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.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Занятия проводятся на базе МБОУ МО Динской район СОШ № 38 имени П.М.Бежко

Оборудование: интерактивная доска, ноутбук.

Кадровое обеспечение: педагог, имеющий профильное образование.

2.2. Формы аттестации (контроля)

Три вида диагностики – текущая, промежуточная и итоговая диагностики, позволяющие проследить динамику развития тех или иных личностных качеств, предметных достижений.

Текущая диагностика осуществляется при освоении отдельных тем, раздела, а также по итогам освоения каждого раздела, т.е. мониторинг роста компетентности в ходе освоения образовательной программы и выполнения обучающимся текущих заданий.

Промежуточный контроль осуществляется в середине учебного года в виде наблюдения педагога за выполнением практического задания.

Итоговая диагностика по результатам освоения образовательной программы в целом

После каждого раздела предполагается текущий контроль:

Название раздела учебного плана	Форма контроля
Табак, алкоголь, наркотики как риск для здоровья и успеха.	Опрос
«Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование»	Опрос

е в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ Режим дня, учёбы и отдыха».	
«Здоровье и здоровый образ жизни»	Опрос
«Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений».	Опрос

2.3. Оценочные материалы

Результативность обучения по программе определяется в виде наблюдения педагога за выполнением практического задания и определения теоретической основы, которые оцениваются по трехбалльной системе – «низкий», «средний», «высокий».

Форма организации деятельности детей на занятии:

- *фронтальная* -подача учебного материала всему коллективу детей;
- *индивидуальная* -самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи учащимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности детей и содействуя выработки навыков самостоятельной работы;
- *групповая* - учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению задания.

Методическое обеспечение:

- тесты;
- ЭОР;
- литература по данной тематике;
- демонстрационные работы;
- текстовые файлы с дидактическими материалами (для печати);
- презентации по отдельным темам;
- интерактивные тесты;

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

Образец мониторинга представлен в таблице 1 настоящей программы

Список литературы

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. Никишин 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 «Центрополиграф», 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.