

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОЕКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Согласовано
заместитель директора по
УВР

_____/Дунаева С. В./

«31» августа 2023 г

Утверждаю
Директор МОУ ИРМО
«Оекская СОШ»

_____/О.П. Тыртышная/

Приказ № 186

от «31» августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Я ПРИНИМАЮ ВЫЗОВ»

НАПРАВЛЕНИЕ: СОЦИАЛЬНОЕ

5 класс

Составила :

педагог – психолог Верховина А. В.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка.

Проблема потребления наркотических средств и психоактивных веществ среди молодежи в России находится в зоне особого внимания государства и общества. Приоритетным направлением деятельности в сфере сохранения и укрепления здоровья населения является забота о состоянии здоровья молодого поколения, поскольку именно от этой группы зависит общий уровень популяционного здоровья страны. В наибольшей степени здоровью подрастающего поколения угрожает аддиктивное поведение - поведение, зависимое от потребления определенной группы психоактивных веществ. Альтернативой риску употребления психоактивных веществ выступает здоровый образ жизни. К сожалению, ценностные установки, представления о здоровом образе подростков - амбивалентны.

Программа «Я принимаю вызов!» имеет аксиологический (ценностный) и одновременно профилактический характер, направлена на трансформацию системы ценностей подростка из деструктивной области в созидательное, творческое русло. Программа направлена на профилактику употребления наркотических средств и психотропных веществ путем создания социально - педагогических условий развития личности подростков, содействию формирования негативного отношения к употреблению ПАВ, представлений о здоровом образе жизни и важнейших социальных навыках, способствующих успешной адаптации в современном обществе.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС к организации внеурочной деятельности в основной школе и опирается на совместную нормативную правовую базу деятельности образовательных организаций.

Цели программы:

Образовательная: формирование у обучающихся представления о понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни», «социальная ответственность».

Воспитательная: формирование ценностей здорового образа жизни, готовности осмысленно решать повседневные жизненные ситуации, связанные с риском, внутренних установок сопротивления социальному давлению группы, связанному с рисками употребления ПАВ.

Развивающая: развитие критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ и мотивации к социально одобряемой деятельности, создание благоприятных условий для становления и развития личности, формирование ценности здорового образа жизни.

Задачи:

- Создать психологические условия, способствующие приобретению подростками нового положительного опыта общения как фактора защиты личности от употребления ПАВ.
- Способствовать формированию основ правовой культуры обучающихся.
- Способствовать формированию паттернов (повторяющихся образцов) правопослушного поведения, исполнения законов.
- Способствовать формированию здорового стиля жизни.
- Создать предпосылки для формирования готовности принимать осознанные решения в повседневных жизненных ситуациях, связанных с социальными рисками.
 - Способствовать развитию критического отношения к информации, связанной с ПАВ и предложениям их приобретения и употребления.
 - Содействовать развитию мотивации к социально одобряемой деятельности, исключающей употребление ПАВ.
 - Создать условия для приобретения опыта целеполагания, разработки и

реализации собственных идей и проектов в сфере пропаганды ЗОЖ, законопослушного поведения, предупреждения употребления ПАВ.

Программа рассчитана на 34 часа для занятий обучающихся 5-х классов во внеурочное время (по 1 академическому часу в неделю).

В рамках программы предусмотрена организация следующих видов и форм внеурочной деятельности (Д.В.Григорьев, П.В.Степанов):

- Познавательная деятельность (познавательные беседы, проектирование, конференция проектных работ);
- Проблемно-ценностное общение (беседы с элементами дискуссии);
- Игровые практикумы (конкурсы, представление групповых работ);
- Интерактивное взаимодействие в больших и малых группах (психогимнастические упражнения, элементы аутотренинга).

Актуальность курса «Я принимаю вызов!»

В настоящее время тревогу государства и общества вызывает проблема роста потребления наркотических средств и психоактивных веществ, что отрицательно влияет на здоровье населения страны.

По данным мониторинга исследований, факторами, влияющими на употребление наркотических средств и психотропных подростками от 13 до 18 лет, являются: отношение к употреблению и употребление ПАВ, личностные характеристики, ценностные ориентации, представления о будущем, организация досуга (СПб АППО, 2011-2015). Результаты исследований показывают, что с точки зрения социально-педагогического статуса (низкая самооценка, мотивация и интерес к учебной деятельности, переживание негативных эмоциональных состояний, влияющих на поведение, острых конфликтных и кризисных ситуаций) порядка 10-15% обучающихся общеобразовательных учреждений имеют сегодня достаточно высокий риск наркопотребления. Поэтому для предупреждения и противодействия названным социальным проблемам и рискам актуальным направлением в деятельности современной школы является реализация программ профилактики употребления ПАВ.

Программа основана на методологии компетентного подхода и предполагает в качестве профилактики не традиционную форму «информирования» о наркотиках и последствиях их действия, а практику, тренировку, направленную на развитие у подростков личностных качеств, предоставляющих возможности решения возникающих проблем конструктивными путями, ориентированными на достижение успешной социальной самореализации и эмоционального благополучия в жизни.

Программа предполагает последовательный переход от общих воспитательных результатов первого уровня к специфическим личностным результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности.

Формы и режим занятий

Основная форма работы - интерактивное взаимодействие в больших и малых группах. Важным условием проведения рефлексивных, интерактивных бесед является соблюдение формы круга, учет правил и закономерностей организации групповой работы. Педагог становится активным участником взаимодействия при соблюдении принципов партнерских отношений, лично ориентированного и делового общения с подростками. Важным является обучение подростков принятию правил работы в группе, умение подчиняться правилам, организовывать свою деятельность во времени. Предлагается использовать диагностирующие материалы.

Профилактические занятия реализуются так же через такие формы, как круглые столы, учебные конференции, диспуты, поисковые и научные исследования, социальное

проектирование. Все занятия проводятся в три этапа:

1. Вводная часть. Ритуал начала занятия - проводится с целью создания у участников ощущения принадлежности к группе и настроя на совместную деятельность.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть. Ритуал завершения занятия - проводится с целью создания у участников ощущения принадлежности к группе и чувства душевного подъема от совместной деятельности.

Представленная программа предназначена для обучающихся 5-х классов, рассчитана на 34 часа, по 1 занятию в неделю. Длительность 40 минут. Необходимый инвентарь: мультимедиа, канцтовары (ручки, карандаши, тетради, альбом), диагностический инструментарий.

Формы контроля уровня усвоения содержания

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

- тематические выставки творческих работ участников;
- викторины;
- фестиваль достижений участников «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов»;
- анкетирование участников (анкеты обратной связи);
- обратная связь (рефлексия) участников.

Планируемые результаты освоения курса

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

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- знание основ ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в ситуациях социального риска;
- основы социально-критического мышления, способность ориентироваться в особенностях социальных отношений и взаимодействий;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей;
- Знания законодательства РФ в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- готовность к равноправному сотрудничеству,
- уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия,
- устойчивость к давлению сверстников и группы, направленному на вовлечение в потребление ПАВ,
- уважение к ценностям семьи, признание ценности здоровья, оптимизм в восприятии мира,
- потребность в самовыражении и самореализации,
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства.

В рамках деятельностного компонента будут сформированы:

- готовность и способность к выполнению правовых норм и требований в сфере,

касающейся распространения и употребления ПАВ,

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия,
- умение конструктивно разрешать конфликты,
- умение строить жизненные планы создавать и реализовывать социальные проекты в сфере пропаганды ЗОЖ, профилактики потребления ПАВ,
- готовность делать осознанный выбор в ситуациях социального риска;
- готовность и способность к участию в пределах возрастных компетенций к организации и проведению школьных и внешкольных мероприятий, в деятельности детских и молодежных общественных организаций, имеющих социальную направленность, в волонтерской деятельности в сфере предупреждения потребления ПАВ;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения и в общественно полезной деятельности, связанной с проектированием моделей ЗОЖ и профилактикой потребления ПАВ.

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающиеся 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 свое время и время, отведённое на командную работу, и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых, в ситуациях риска потребления ПАВ;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия в ситуации риска потребления ПАВ и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса, в том числе прогнозирования рисков, связанных с употреблением ПАВ.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- самостоятельно ставить перспективные жизненные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе, основанных на ценностях ЗОЖ;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы;
- основам саморегуляции в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять рефлексию в отношении своих действий и поведения, связанного с риском вовлечения в употребление ПАВ;

- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей и противостояния рискам употребления ПАВ.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве в сообществах, имеющих конструктивную направленность;
- формулировать собственное мнение и позицию, в том числе по проблематике, связанной с ПАВ, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от употребления ПАВ;
- выражать уверенный отказ, не требующий оправдания в ситуациях, связанных с риском употребления ПАВ;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками в сфере социального проектирования по тематике ЗОЖ и предупреждения употребления ПАВ, определять цели и функции участников в командной работе, способы взаимодействия; планировать способы работы;
- работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действия партнера, в том числе связанных с рисками употребления ПАВ, уметь убеждать;
- владеть основами коммуникативной рефлексии.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ставить проблему предупреждения употребления ПАВ, аргументировать ее актуальность;
- делать умозаключения и выводы на основе аргументации по проблематике ЗОЖ и ПАВ;
- организовывать исследование с целью проверки данных гипотез.
- - *учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;*
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на ЗОЖ и свободу от воздействия ПАВ;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы, при этом иметь четкую сформированную позицию о недопустимости употребления ПАВ;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) в разработке и реализации проектов в сфере ЗОЖ и предупреждения потребления ПАВ;
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнера;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений по проблематике ЗОЖ и рисков употребления ПАВ;
- в совместной деятельности в сфере проектирования по тематике ЗОЖ и предупреждения потребления ПАВ четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- осуществлять расширенный поиск информации по тематике ЗОЖ и предупреждения употребления ПАВ с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- устанавливать причинно-следственные связи в сфере социальных рисков, асоциального поведения, связанные с употреблением ПАВ;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания) в сфере рисков употребления ПАВ;
- основам реализации проектно-исследовательской деятельности по тематике ЗОЖ и предупреждения потребления ПАВ;
- строить логические рассуждения, включающее установление причинно-следственных связей, направленные на выработку отрицательного отношения к употреблению ПАВ;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, связанные с риском употребления ПАВ, выявляемые в ходе исследования.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ставить проблему предупреждения употребления ПАВ, аргументировать ее актуальность;
- основам рефлексивного восприятия информации, как условия предупреждения вовлечения в употребление ПАВ;
- самостоятельно проводить исследования в сфере профилактики употребления ПАВ на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов в сфере социальных рисков, связанных с вовлечением в употребление ПАВ;
- делать умозаключения и выводы на основе аргументации по проблематике ЗОЖ и ПАВ;
- организовывать исследование с целью проверки данных гипотез.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «Я ПРИНИМАЮ ВЫЗОВ!»

№ урока	Темы	Количество часов
1.	Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная	1
2.	Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных	1
3.	Интерактивная беседа «Мир человеческих отношений- мир эмоций»	1
4.	Практикум «Отреагирование негативных эмоциональных состояний»	1
5.	Презентация творческих работ участников «Я и мои эмоции»	1
6.	Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте.	1
7.	Интерактивная беседа «Конфликты и технологии разрешения конфликтов»	1
8.	Практикум «Технологии разрешения конфликтных ситуаций»	1
9.	Тренинг «Навыки позитивного общения в эмоционально напряженных ситуациях»	1
10.	Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.	1
11.	Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха»	1
12.	Тренинг «Развитие критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ»	1
13.	Тренинг «Технологии принятия ответственного решения»	1
14.	Викторина «Мир моего я»	1
15.	Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ.	1
16.	Интерактивная беседа «Что такое стресс»	1
17.	Тренинг «Как совладать со стрессом. Стратегии совладающего поведения.	1
18.	Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе.	1
19.	Интерактивная беседа «Безопасное поведение и социальные риски, связанные с ПАВ»	1
20.	Диспут «Употребление ПАВ - риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»	1
21.	Практикум «Навыки уверенного поведения в ситуациях социального риска «Спасибо, нет!»	1
22.	Практикум с элементами арт-педагогике «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	1

23.	Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений	1
24.	Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия в сфере предложения ПАВ на принятие решений»	1
25.	Практикум «Как противостоять давлению рекламы в сфере предложения ПАВ»	1
26.	Выставка и представление рекламных продуктов, разработанных по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к употреблению ПАВ «Мое здоровье и безопасность»	1
27.	Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ.	1
28.	Интерактивная беседа «Правовая культура и правила делового межличностного общения как условие безопасного поведения в обществе»	1
29.	Практикум с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность»	1
30.	Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности»	1
31.	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле рисков и сфера возможностей в профилактике употребления ПАВ подростками и молодежью»	1
32.	Практикум «Как обеспечить свою безопасность в интернет-пространстве?»	1
33.	Пропаганда ЗОЖ и профилактика употребления ПАВ.	1
34.	Интерактивная беседа «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности»	1
	Итого	34 ч.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

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

Формирование группы, интеграция в группу сверстников и построение продуктивного взаимодействия со сверстниками и ведущим. Правила группового взаимодействия, правила круга. Общение как базовая потребность человека. Правила установления контакта как первый этап эффективного группового взаимодействия. Вербальное и невербальное общение. Регуляция собственного речевого поведения как основы коммуникативной компетентности.

Тема 2 (Занятия 3,4,5) Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений.

Эмоции и чувства. Понятие агрессии. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Основы саморегуляции.

Тема 3 (Занятия 6,7,8) Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте.

Психология конфликта, две стороны конфликта. Профилактика конфликтов. Поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Способы обосновывания и отстаивания собственной позиции.

Тема 4 (Занятия 9,10,11,12) Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.

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.

Тема 5 (Занятия 13,14) Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ.

Что такое стресс. Стрессоустойчивость личности. Представление о ситуациях социального риска. Самоконтроль, поиск социальной поддержки, социальная ответственность, принятие ответственности, принятие решения, положительная переоценка. Стратегии совладающего поведения (коппинг-стратегии).

Тема 6 (Занятия 15, 16,17,18,19) Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе.

Понятия и представления о безопасном поведении и социальных рисках, причинах начала употребления ПАВ. 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.

Тема 7 (Занятия 20,21,22) Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений.

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

Тема 8 (Занятия 23,24) Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ.

Понятие правовой культуры. Права и обязанности несовершеннолетних, в том числе в сфере ответственности за применение и распространение ПАВ.

Тема 9 (Занятия 25,26) Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности».

Риски и безопасное поведение в информационно-коммуникативной сети Интернет.

Тема 10 (Занятия 27,28,29,30,31,32) Пропаганда ЗОЖ и профилактика употребления ПАВ.

Здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Выбор и ответственность. Дискуссия «Что делают мои ровесники, чтобы сохранить свое здоровье?» Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровью в образовательной организации.

Тема 11 (Занятия 33,34) Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиск ресурсов для достижения цели.

Представления о будущем как показатель социальной зрелости подростка,

способности к построению жизненных планов во временной перспективе и прогнозированию как способу предвидения будущих событий и развития процесса. Проектирование успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, способности прилагать волевые усилия, преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы и выбирать наиболее эффективный способ достижения цели.