

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №1 имени И.П. Кытманова» г. Енисейска Красноярского края

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании МО  
учителей искусств и  
социальных наук  
Протокол № 1 от  
25.08.2023г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ В.Г. Касьянова

**СОГЛАСОВАНО:**

на педагогическом совете  
Протокол № 1 от  
30.08.2023г.  
Зам. по УВР  
\_\_\_\_\_ Ю.А.Кулигина

**УТВЕРЖДАЮ:**

директор МАОУ «СШ №1»  
\_\_\_\_\_ О.А. Томашевская  
Приказ № 01-04-107/4  
от 31.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности «Я принимаю вызов»  
для 8 класса  
на 2022 -2023 учебный год

Составил  
педагог-психолог  
Пакулева Елена Сергеевна  
высшая квалификационная категория

## Пояснительная записка

Программа по профилактике употребления наркотических веществ «Я принимаю вызов!» для 8 класса направлена на решение важной государственной задачи-профилактики употребления наркотических и психоактивных веществ. Она позволяет формировать у подростков ценности здорового образа жизни, готовность принимать ответственные решения в ситуациях, связанных с риском для здоровья.

### Цели и задачи курса

#### Цели

**Образовательные:** формирование у обучающихся представлений о понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни», « социальная ответственность»; ознакомление с причинами и последствиями употребления ПАВ; изучение социальных и правовых норм для понимания ответственности за нарушения законодательства в сфере незаконного оборота наркотических веществ.

**Воспитательные:** формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни, готовности осмысленно решать повседневные жизненные ситуации, связанные с риском, в том числе риском употребления ПАВ, внутренних установок сопротивления социальному давлению группы, связанному с рисками употребления ПАВ.

**Развивающие:** развитие у обучающихся критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ, и мотивации к социально одобряемой деятельности; формирование у подростков нового положительного опыта для личностного развития в процессе межличностного и группового содержательного общения.

#### Задачи

1. Создать психологические условия, способствующие приобретению подростками нового положительного опыта межличностного и группового содержательного общения как фактора защиты личности от употребления ПАВ.

2. Способствовать формированию основ правовой культуры как необходимости следовать социальным и правовым нормам общества на основе ознакомления с этими нормами, в том числе в сфере незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ.

3. Способствовать формированию повторяющихся образцов правопослушного ответственного поведения, исполнения законов.

4. Способствовать формированию здорового стиля жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ.

5. Создать предпосылки для формирования готовности осмысленно решать повседневные жизненные ситуации, связанные с риском, в том числе риском употребления ПАВ.

6. Способствовать развитию критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ, и предложениям их приобретения и употребления.

7. Содействовать развитию мотивации к социально одобряемой деятельности, исключающей употребление ПАВ.

## **Планируемые результаты обучения**

### **Личностные результаты:**

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.

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,
- 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.

### **Регулятивные УУД:**

- умение самостоятельно формулировать задачи как шаги достижения поставленной цели в сфере проектирования ЗОЖ,
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, самостоятельно планировать инвариантные и альтернативные пути достижения целей,
- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов,
- умение оценивать собственные возможности,
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.

### **Познавательные УУД:**

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение,
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации,
- развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

### **Коммуникативные УУД:**

- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, выражать уверенный отказ в асоциальных случаях,
- умение выражать свои чувства и мысли,
- 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.

### **Актуальность и отличительная особенность программы.**

Программа основана на методологии компетентностного 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.

Настоящая программа предназначена для работы с детьми подросткового возраста 13-14 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю, в течение одного полугодия (17 часов в год).

### **Формы занятий**

Основная форма работы - групповое взаимодействие. 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, личностно 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.

### **Этапы проведения занятий**

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.

### **Условия проведения занятий**

Создание атмосферы защищенности и безопасности участников группового взаимодействия обеспечивается принятием правил взаимодействия и поведения на занятиях:

- «Конфиденциальность»- личная информация, мысли, чувства, высказываемые участниками, не выносятся за пределы группы.

- «Здесь и теперь»- говорить о собственных мыслях, чувствах, которые возникают здесь и теперь, акцент делается на том, что переживается в настоящий момент.

- «Я-высказывания»- говорить от своего имени, о своих мыслях, чувствах, избегая оценок, начиная фразу с «Я, я чувствую, думаю, мне кажется, избегая обобщений типа «Мы все здесь чувствуем...»

- «Называть друг друга по имени» - это создает дружескую доверительную атмосферу.

- Правило «Одного микрофона» -когда говорит один участник, остальные внимательно слушают, не перебивают, не подсказывают, проявляют уважение к мнению другого.

- Правило «Не ставим оценок» - любой участник может высказывать свои мысли, чувства, при этом ведущие и остальные участники группы обсуждают только ситуации, а не дают оценку поступкам, поведению, тем более личности высказывающегося.

Обсуждение правил. Вначале можно предложить школьникам сформулировать свои правила, которые помогли бы нам работать, с уважением относясь друг к другу, затем предложить вышеперечисленные правила в качестве дополнения и обобщения. Правила желательно оформить в виде презентационного слайда, пока участники не запомнят их.

## Содержание курса

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

Для профилактики употребления ПАВ восьмиклассниками важное значение имеет совершенствование навыков позитивного мышления, эффективного общения и сотрудничества, развитие навыков командного взаимодействия и средств общения вербальных и невербальных коммуникативных навыков и умений, обеспечивающих контакт с партнёром или с группой людей, определяющих процесс и уровень понимания другого человека. Подростку необходимы знания, направленные на понимание другого человека, развитие эмпатии, то есть эмоциональной отзывчивости на переживания другого человека, способности представлять себя на его месте. Возможность прочувствовать свои эмоции в ситуациях успеха или неудачи способствует развитию социальной восприимчивости, способности к рефлексии.

*Основные понятия:* деловое и межличностное общение. Техники эффективного общения. Установление контакта. Обратная связь. Правила группового взаимодействия. Позитивное мышление. Языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей. Регуляция собственного речевого поведения как основа коммуникативной компетентности. Коммуникативная рефлексия. Эмпатия. Технологии невербального общения. Самопрезентация. Навыки командного взаимодействия.

*Формы работы:* практикум (тренинг). Игра как метод моделирования эмоциональных переживаний и поведения в совместной деятельности.

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

На данной возрастной стадии у подростка возможно появление значительных субъективных трудностей и переживаний. Умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогает подростку преодолеть негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствует приобретению авторитета в кругу сверстников.

Для профилактики употребления ПАВ подростками с целью компенсации негативных эмоциональных состояний важную роль играют наличие сформированных практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, умение учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве. *Основные понятия:* эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы повышения настроения без применения ПАВ.

*Формы работы:* интерактивная беседа, практикум (тренинг), психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций).

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

В связи со скачкообразным характером продолжающегося у восьмиклассников процесса перехода от детства к взрослости резко возрастает критичность отношения подростков на эмоциональном и поведенческом уровнях к ценностям и нормам «взрослых» и соответственно вероятность интенсификации конфликтов в их жизни и взаимоотношениях. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты, в большей степени способны отстаивать свою позицию, противостоять негативному влиянию группы сверстников и сознательно выстраивать своё поведение на достижение здорового образа жизни.

*Основные понятия:* продуктивное поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Технологии посредничества. Влияние сверстников. Положительное значение конфликта.

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

#### **Тема 4. Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ**

В связи с сохранением тенденций к конфликтному взаимодействию со взрослыми важное значение в работе с восьмиклассниками имеет развитие у них критического мышления (чтобы принимаемые решения воспринимались подростками не как навязываемые сверху, а как результат собственного выбора), позитивного образа Я (принятие себя выступает важным условием принятия личности других), рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирование практических умений принятия ответственных решений.

Знания о здоровом образе жизни играют важную роль в профилактике употребления ПАВ подростками и их личностном самоопределении. В задачу занятия входит не только изучение влияния ПАВ на организм, а также выполнение определённых упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе, уверенности в способности противостоять вызовам, опасным для их здоровья. Подростки получают знания и учебный опыт, помогающий им понять, как взаимосвязаны свобода выбора и самопознание, осознание и сформированность своих нравственных ценностей и на этой основе - жизненных целей. Важно донести до подростков информацию о том, что оптимальное решение относительно употребления ПАВ можно принять, только представляя свои ценности, жизненные цели, способы их достижения. Очень важно, чтобы подростки положительно оценивали себя и свои возможности и были информированы о пагубных последствиях табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, сформировать собственное адекватное критическое отношение к ПАВ и их потребителям.

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

Ситуации социального риска, влияющие на развитие и поведение подростков, возникают в процессе как реального, так и виртуального общения. Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Обучение подростков навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, формирование стратегий совладающего поведения и стрессоустойчивости, с учётом того, что вероятность интенсификации конфликтов, стрессов в этом возрастном периоде велика, способствуют снижению рисков причинения вреда здоровью или жизни подростков.

*Основные понятия:* 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).

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

Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах, зависит от эмоционального состояния, личностной позиции и социального окружения. Для принятия разумных решений важное значение имеет наличие у подростка сформированных антинаркотических установок на понимание им употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровья, социального благополучия и жизненного успеха. Важно при

этом организовать занятия так, чтобы формирование антинаркотических установок происходило как процесс собственного выбора восьмиклассников, основанного на интерактивном рефлексивном обсуждении в группе и в ходе выполнения заданий ценностей здорового образа жизни и рисков, связанных с наркопотреблением.

В процессе реализации программы необходимо сформировать активную жизненную позицию восьмиклассников на основе информации о влиянии ПАВ на здоровье человека, причинах начала употребления и альтернативных возможностях поведения в ситуациях социального риска и организации досуга.

*Основные понятия:* употребление ПАВ как социальная проблема. Правовая культура. Административная и уголовная ответственность. Права и обязанности несовершеннолетних. Истинные или ложные представления о ПАВ. Критическое мышление. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

### **Раздел 7. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели.**

Представление о будущем является показателем социальной зрелости подростка. Потребность подростков - восьмиклассников к построению жизненных планов во временной перспективе возрастает. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ является способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий. В 8 классе обучающиеся получают представление о новом для них способе анализа и прогнозирования в проектной деятельности - SWOT-анализе. На занятиях продолжается работа по овладению на практике навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения 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 достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ. Основные понятия: навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта. Формы работы: практикум (тренинг). Заключительная диагностика.

## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметы	Личностные
<b>Раздел 1. Раздел 1. Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ.</b>						
1		Практикум командообразования	Тренинговые упражнения направленные на сплочение классного коллектива. Упражнения «Путаница», «Подарок», «Шеренга», «Вместе мы сила» и др		Конструктивно разрешает конфликтные ситуации, толерантно относится к другому человеку.	Понимать и анализировать поступки других людей и свои собственные. Освоение социальных норм, правил поведения в группах и сообществах.
2		Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ.	Упражнения на внутренне расслабление.	Дает определение понятиям «психологическая саморегуляция» и «позитивное мышление», использует приемы для саморегуляции.	Волевая саморегуляция, мобилизация сил и энергии, расслабление	Формирование позитивной жизненной установки, уверенности в себе.
<b>Раздел 2. Навыки управления своими эмоциональными состояниями в условиях группового взаимодействия со сверстниками. Профилактика агрессивных проявлений.</b>						
3		Эмоции и чувства. Как распознавать переживания других людей и собственные	«Что такое состояние?», «Желательные и нежелательные состояния на уроке», «Две реакции на	Знает и использует приёмы саморегуляции эмоционального состояния	Умение осуществлять самоконтроль поведения и эмоций, осуществление поиска	Умение регулировать свое эмоциональное



		эмоциональные состояния	перенапряжение». Приемы внутренней и внешней регуляции эмоциональных состояний.		внутренних ресурсов, развитие умения анализировать свои возможности, применение своим ресурсам.	состояние.
4		Технологии отреагирования и саморегуляции эмоциональных состояний	Упражнения на внутренне расслабление.			

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

5		Две стороны конфликта	«Стиль входа в конфликт», «Рисунок моего стиля», «Как выглядит человек в конфликте?», «Конфликт – это хорошо или плохо», «Минировать – разминировать»	Формулирует определение понятия «Конфликт». Распознает виды конфликтов. Определяет свой стиль разрешения конфликтных ситуаций.	Выстраивает взаимоотношения с окружающими; конструктивно разрешает конфликтные ситуации; самостоятельно решает проблемы в общении с друзьями; толерантно относится к другому человеку.	Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
6		Технологии разрешения конфликтов. Способы отстаивания собственной позиции в конфликте.	«Как проявляются способы поведения в конфликте», «Конфликтные ситуации», «Сыщики». «Как выиграть обоим участникам конфликта?»	Понимание роли конфликтов в жизни человека и навыки конструктивного разрешения конфликтов; готовности к компромиссу.		
7		Посредничество в разрешении конфликта как способ восстановления отношений	«Разыгрываем конфликт», «Как оставаться спокойным», «На приеме у психолога», «Освободители»			

**Раздел 4. Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.**

8		Я-концепция, потребность в саморазвитии, самореализации и ценностные ориентации человека	Упражнение «Умственный мусор», «Корзина для мусора», «Самоуважение и внешность», «Самоконтроль может мешать».	Знает ключевые компоненты «Я-концепции». Умеет формулировать цели. SWOT.	Осознает свои ценности, определяет приоритеты. Проводит переоценку собственных ценностей.	-Формирование готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию.
9		Я и мои цели	Упражнения: «Я – это мои цели», «Если я был...», «Ставим цели», «Фильм о моей жизни...».	Создать условия для осознания учащимися ответственности за человеческую жизнь;	Формирование готовности слушать собеседника, вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою собственную.	Умение строить жизненные планы и создавать и реализовывать социальные проекты в сфере пропаганды ЗОЖ, профилактики потребления ПАВ.
10		Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений	Фрагмент фильма «Свобода изменить мир», упражнение «Я свободен в принятие решений», «Твой выбор».	Уточнить смысл понятий «свобода», «выбор», «ответственность»		
11		Мой выбор: здоровье и успешное будущее	Работа в группах. Проектная работа.	Формировать умение оценивать формы поведения во взаимоотношениях с одноклассниками, друзьями, взрослыми;		
<b>Раздел 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ.</b>						
12		Социальные риски, связанные с ПАВ, и безопасное поведение		Определяет риски зависимого поведения, формирует и высказывает свою позицию о вреде употребления алкоголя, наркотиков.	Осуществление поиска внутренних ресурсов, развитие умения анализировать свои возможности, находить применение своим ресурсам.	Помощь в процессе формирования самооценки, способности адекватно судить о причинах своего успеха и

						неудачах.
13		Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения	Упражнения «Я и стресс», диагностика уровня стрессоустойчивости.  Дидактический материал, релаксационные упражнения, аутотренинг «Антистресс».	Различает понятия «стресс», «дистресс», называет их влияние на организм и психику, вырабатывать адаптивные стратегии поведения в стрессовых ситуациях.	Владение саморегуляцией эмоциональных состояний, формирование способности к мобилизации сил и энергии. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.	Помощь в процессе формирования самооценки, способности адекватно судить о причинах своего успеха и неудачах.
14		Употребление ПАВ-риск для здоровья и жизни: моя личная позиция	Упражнение «Втолкни в круг», «Марионетка», «Наши привычки», «Умей сказать «НЕТ!»	Излагать полученную информацию по тематике и проблематике здорового образа жизни, рисков, угрожающих здоровью.		Готовность и способность к выполнению правовых норм и требований в сфере, касающейся распространения и употребления ПАВ.
<b>Раздел 6. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели</b>						
15		Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция	Мозговой штурм «Чем ребенку (подростку) твоего возраста можно заменить склонность к употреблению ПАВ?»	Излагать полученную информацию по тематике и проблематике здорового образа жизни, рисков, угрожающих здоровью, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи, самостоятельно указывать на информацию по		-Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах

				проблематике здорового образа жизни и угрожающих рисков здоровью, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.		
16		Промежуточная аттестация. Итоговая диагностика	Тест			
17		Здоровье, будущее, успех: Я принимаю вызов!	Фестиваль достижений	Выявлять и называть причины, события, явления, в том числе возможные наиболее вероятные причины рисков угрожающих здоровью.	Формировать целевые приоритеты в сфере проектирования здорового образа жизни на основе выявления определенной проблемы и существующих возможностей.	Готовность делать осознанный выбор в ситуациях социального риска на основе ценностей правовой культуры и здорового образа жизни.

#### Список литературы:

1. Программа курса по профилактике употребления наркотических средств и психоактивных веществ «Я принимаю вызов!». 5-9 классы/ авт.-сост. Н.И.Цыганкова, О.В. Эрлих.-2-е изд..-М.:ООО «Русское слово-учебник», 2016.-120 с.-(ФГОС. Внеурочная деятельность).