

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

клуб «Твой выбор»

(спортивно – оздоровительное направление)

(интенсив)

Уровень образования (класс): основное общее образование 5-9 классы

Количество часов: 34 ч. в год

Срок реализации программы: 1 год

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ТВОЙ ВЫБОР»

- **Цели реализации программы**

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; создание в процессе совместной деятельности педагогов и школьников благоприятных условий для становления и развития личности обучающихся, присвоения ими внутренней ответственности за принятие на когнитивном, эмоциональном, поведенческом уровнях ценностей и норм здорового образа жизни; формирование копинг-стратегий и внутренних защит от употребления ПАВ.

Планируемые результаты курса

В результате освоения программы курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» формируются следующие универсальные учебные действия:

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

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- знания законодательства Российской Федерации в сфере предупреждения распространения и потребления ПАВ немедицинского характера;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей как условий законопослушного поведения, здорового образа жизни, предупреждения потребления ПАВ;
- основы социально-критического мышления, способность ориентироваться в особенностях социальных отношений и взаимодействий, устанавливать взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
- знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в ситуациях социального риска, в том числе связанного с употреблением ПАВ.

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, и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира как условие противостояния попыткам вовлечения в потребление ПАВ;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании как важное условие предупреждения потребления ПАВ;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении как условие предупреждения потребления ПАВ.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- 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;

- готовность и способность к выполнению правовых норм и требований, в том числе в сфере, касающейся немедицинского употребления, незаконного распространения и оборота ПАВ;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;
- умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к соблюдению моральных норм в отношении 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;
- готовность делать осознанный выбор в ситуациях социального риска, в том числе связанного с употреблением ПАВ на основе ценностей правовой культуры и здорового образа жизни.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента выпускник получит возможность для формирования:

- готовность к самообразованию и самовоспитанию как условий позитивной самореализации;
- адекватной позитивной самооценки и Я – концепции как условий предупреждения вовлечения в употребление ПАВ;
- компетентности в реализации основ здорового образа жизни в поступках и деятельности.

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- 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, отведенное на командную работу, и управлять им;

- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых, в ситуациях риска потребления ПАВ.

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить перспективные жизненные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе, основанных на ценностях здорового образа жизни;
- 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- 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 здоровый образ жизни и свободу от употребления ПАВ;
- выражать уверенный отказ, не требующий оправданий, в ситуациях, связанных с риском употребления ПАВ;
- аргументировать свою точку зрения, в том числе по проблематике ПАВ, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- владеть основами коммуникативной рефлексии.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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 здоровый образ жизни 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.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научиться:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности по тематике ЗОЖ и предупреждения употребления ПАВ;
- 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 отрицания в сфере рисков употребления ПАВ;
- строить логические рассуждения, включающие 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- основам рефлексивного восприятия информации, как условия предупреждения вовлечения в употребление ПАВ;
- ставить проблему предупреждения употребления ПАВ, аргументировать ее актуальность;
- делать умозаключения (по аналогии) и выводы на основе аргументации по проблематике здорового образа жизни и ПАВ.

Ожидаемый личностный результат: Таким образом, 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,

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

Второй уровень результат – 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.

Формы подведения итогов:

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

- Тематические выставки творческих работ участников;
- Викторины;
- Заключительным этапом программы является организация и проведение фестиваля достижений участников «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!»»;
- Анкетирование участников (заполнение анкеты обратной связи);
- Обратная связь (рефлексия) участников (устные высказывания участников по определенной заданной ведущим схеме).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ТВОЙ ВЫБОР»

Программа рассчитана на 34 часа в 5-9 классах (в формате интенсива).

Класс	Содержание учебного предмета (разделы)	Кол-во часов	Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности
5-9	Тема 1. Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика	2	Игровые упражнения и задания; рефлексивное общение; аутотренинг	Интерактивное взаимодействие в больших и малых группах; Групповая работа; Профилактические занятия через
	Тема 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений	3	гармонизации эмоционального состояния; интерактивная беседа;	такие формы, как круглые столы, учебные конференции,
	Тема 3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ.	3	практикум (тренинг); ролевая игра;	диспуты, поисковые исследования,

Продуктивное поведение в конфликте		викторина; заключительная диагностика	социальное проектирование.
Тема 4. Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ	4		
Тема 5. Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ	2		
Тема 6. Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)	4		
Тема 7. Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений	3		
Тема 8. Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков	2		
Тема 9. Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности	3		
Тема 10. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ	6		
Тема 11. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели	2		

3. Календарно-тематическое планирование курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Твой выбор»

№ п/п	Дата		Тема занятия	Количество часов
	план	По факту		
Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ.				
1.			Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ.	1

2.			Первичная диагностика	1
Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений				
3.			Интерактивная беседа «Мир человеческих отношений – мир эмоций»	1
4.			Практикум (тренинг) «Отреагирование негативных эмоциональных состояний»	1
5.			Организация выставки и представление (презентация) творческих работ участников «Я и мои эмоции»	1
Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте				
6.			Интерактивная беседа «Конфликты и технологии разрешения конфликтов».	1
7.			Практикум (тренинг) «Технологии разрешения конфликтных ситуаций»	1
8.			Игровой практикум (тренинг) «Навыки позитивного общения в эмоционально напряженных ситуациях»	1
Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ				
9.			Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха»	1
10.			Практикум (тренинг) «Развитие критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ»	1
11.			Практикум (тренинг) «Технологии принятия ответственного решения»	1
12.			Викторина «Мир моего я»	1
Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики употребления ПАВ				
13.			Интерактивная беседа «Что такое стресс»	1
14.			Практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом. Стратегии совладающего поведения (коппинг-стратегии)	1
Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)				
15.			Интерактивная беседа «Безопасное поведение и социальные риски, связанные с ПАВ»	1
16.			Диспут «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»	1
17.			Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска «Спасибо, нет!»	1
18.			Практикум (тренинг) с элементами арт-педагогике. «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	1
Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений				
19.			Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на поведение человека»	1
20.			Практикум (тренинг) «Как противостоять давлению рекламы в сфере предложения ПАВ»	1
21.			Выставка и представление (презентация) рекламных продуктов, разработанных обучающимися по пропаганде	1

			здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ, «Мое здоровье и безопасность»	
Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков				
22.			Интерактивная беседа «Правовая культура и правила делового межличностного общения как условие безопасного поведения в обществе»	1
23.			Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность»	1
Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности				
24/ 25.			Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле рисков и сфера возможностей в профилактике употребления ПАВ подростками и молодежью»	2
26.			Практикум (тренинг) «Как обеспечить свою безопасность в интернет-пространстве?»	1
Пропаганда здорового образа жизни и профилактика употребления ПАВ				
27.			Интерактивная беседа «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности»	1
28.			Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды здорового образа жизни: «Здоровый образ жизни – для меня!»	1
29, 30, 31.			Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде здорового образа жизни и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ	3
32.			Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ «Здоровый образ жизни – для меня!»	1
Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели				
33.			Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.	1
34.			Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!»	1
			ИТОГО:	34