


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного**  
**округа-Югры**  
**Департамент образования Администрации г. Сургута**  
**МБОУ СОШ № 46 с углубленным изучением отдельных предметов**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО  
классных руководителей



Горобец В.В.

Протокол № 1  
от «31» августа 2023 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по ВВВР



Нестерова Е.Н.

Приказ № ш46-13-888/3  
от «01» сентября 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Я принимаю вызов!»**

5-9 классы

Сургут 2023

ПАСПОРТ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
МБОУ СОШ №46 С УИОП

Название программы	«Я принимаю вызов»
Направленность программы	Социально-педагогическая
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Титаренко Наталья Николаевна
Год разработки	2016
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	МБОУ СОШ №46 С УИОП, 2019-2020 учебный год Заместителем директора по ВВВР Нестеровой Е.Н.
Информация о наличии рецензии	Внутренняя
Цель	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	1. Создать психологические условия, способствующие приобретению подростками нового положительного опыта общения как фактора защиты личности от употребления ПАВ. 2. Способствовать формированию основ правовой культуры обучающихся. 3. Способствовать формированию здорового стиля жизни. 4. Создать предпосылки для формирования готовности принимать осознанные решения в повседневных жизненных ситуациях, связанных с социальными рисками. 5. Способствовать развитию критического отношения к информации, связанной с ПАВ. 6. Содействовать развитию мотивации к социально одобряемой деятельности, исключая употребление ПАВ. 7. Создать условия для приобретения опыта целеполагания, разработки и реализации

	<p>собственных идей и проектов в сфере пропаганды ЗОЖ, законопослушного поведения, предупреждения употребления ПАВ.</p>
<p>Ожидаемые результаты освоения программы</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Регулятивные УУД:  - умение самостоятельно формулировать задачи как шаги достижения поставленной цели в сфере проектирования ЗОЖ,  - умение самостоятельно планировать пути достижения целей,  - умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов,  - умение оценивать собственные возможности,</p>

	<p>- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.</p> <p>Познавательные УУД:</p> <p>- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение,</p> <p>- умение создавать схемы для решения задач.</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>- 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,</p> <p>- умение выражать свои чувства и мысли.</p>
Срок реализации программы	5 лет
Количество часов в неделю / год	1/34 (год)
Возраст учащихся	11-16 лет
Формы занятий	Интерактивное взаимодействие в малых группах, круглый стол, диспут, социальное проектирование, психогимнастические упражнения, элементы аутотренинга, рефлексивная беседа, ролевые игры, практикум с элементами тренинга, игровой практикум.
Методическое обеспечение	<p>- Примерная рабочая программа курса «Я принимаю вызов».</p> <p>- Методические материалы для педагога.</p> <p>- Рабочие тетради для обучающихся.</p>
Условия реализации программы (инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Место проведения занятия: кабинет психологии. Мультимедиа, канцтовары (ручки, карандаши, тетради, альбом), диагностический инструментарий

Информационная справка об особенностях реализации УТП  
в 2023/2024 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	5
Возраст учащихся	11-16 лет
Количество учащихся в группе в текущем учебном году	15
Количество часов в неделю	1
Общее количество часов в год	34

## **Введение**

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.

Подростковый возраст является исключительно важным для формирования социального здоровья личности, поскольку это время, когда человек уже способен и пытается делать самостоятельный выбор своих жизненных приоритетов.

Программа курса имеет ценностный и одновременно профилактический характер, поскольку направлена на трансформацию системы ценностей подростка из деструктивной области в созидательное, творческое русло. Она ориентирована на формирование компетенций, позволяющих подросткам выстраивать свою жизнь вне наркотического пространства не потому, что оно устрашающе разрушительно, а потому что реальность более интересна и увлекательна. Программа направлена на профилактику употребления ПАВ путем создания социально-педагогических условий для развития личности подростков, содействия формированию негативного отношения к употреблению ПАВ, представление о ЗОЖ и важнейших социальных навыках, способствующих успешной адаптации в современном обществе.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС к организации внеурочной деятельности в основной школе.

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Я принимаю вызов» - это комплексная программа по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ, созданная для того, чтобы помочь обучающимся 5-6 классов подготовиться к успешному решению сложных, трудных жизненных задач и ситуаций, связанных с риском для здоровья, осознать свою личную ответственность за поведение в ситуациях социального риска.

Направленность программы – социально-педагогическая.

## **Актуальность и отличительная особенность программы**

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.

Настоящая программа предназначена для работы с детьми подросткового возраста 11-14 лет. Она реализовывается в течение 3-х лет с момента набора группы. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность – 1 час. Состав участников – 15 человек в группе.

### **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, 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.

### **Формы контроля уровня усвоения содержания**

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

### **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 настроения 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.

### Учебно-тематический план

#### Для обучающихся 5 класса

№	Разделы, темы	Теория	Практика	Всего часов
1.	Навыки вступления в контакт в условиях группового взаимодействия как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика.	1	1	2
2.	Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений.	1	2	3
2.1.	Интерактивная беседа «Мир человеческих отношений- мир эмоций»	1	0	1
2.2.	Практикум «Отреагирование негативных эмоциональных состояний»	0	1	1
2.3.	Презентация творческих работ участников «Я и мои эмоции»	0	2	1
3.	Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте.	1	2	3
3.1.	Интерактивная беседа «Конфликты и технологии разрешения конфликтов»	1	0	1
3.2.	Практикум «Технологии разрешения конфликтных ситуаций»	0	1	1
3.3.	Тренинг «Навыки позитивного общения в эмоционально напряженных ситуациях»	0	1	1
4.	Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.	1	3	4
4.1.	Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха»	1	0	1
4.2.	Тренинг «Развитие критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ»	0	1	1
4.3.	Тренинг «Технологии принятия ответственного решения»	0	1	1
4.4.	Викторина «Мир моего я»	0	1	1
5.	Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения как фактор профилактики	1	1	2

	употребления ПАВ.			
5.1.	Интерактивная беседа «Что такое стресс»	1	0	1
5.2.	Тренинг «Как совладать со стрессом. Стратегии совладающего поведения.	0	1	1
6.	Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе.	2	3	5
6.1.	Интерактивная беседа «Безопасное поведение и социальные риски, связанные с ПАВ»	2	0	2
6.2.	Диспут «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»	0	1	1
6.3.	Практикум «Навыки уверенного поведения в ситуациях социального риска «Спасибо, нет!»	0	1	1
6.4.	Практикум с элементами арт-педагогики «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	0	1	1
7.	Представления о воздействии рекламы в сфере предложения ПАВ на принятие решений	1	2	3
7.1.	Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия в сфере предложения ПАВ на принятие решений»	1	0	1
7.2.	Практикум «Как противостоять давлению рекламы в сфере предложения ПАВ»	0	1	1
7.3.	Выставка и представление рекламных продуктов, разработанных по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к употреблению ПАВ «Мое здоровье и безопасность»	0	1	1
8.	Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ.	1	1	2
8.1.	Интерактивная беседа «Правовая культура и правила делового межличностного общения как условие безопасного поведения в обществе»	1	0	1
8.2.	Практикум с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность»	0	1	1
9.	Интернет-пространство и профилактика употребления ПАВ: риски и возможности»	1	1	2
9.1.	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле рисков и сфера возможностей в профилактике употребления ПАВ подростками и молодежью»	1	0	1
9.2.	Практикум «Как обеспечить свою безопасность в интернет-пространстве?»	0	1	1
10.	Пропаганда ЗОЖ и профилактика употребления ПАВ.	2	4	6
10.1.	Интерактивная беседа «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности»	1	0	1



10.2.	Практикум с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ «Здоровый образ жизни для меня»	0	1	1
10.3.	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению к употреблению ПАВ.	1	2	3
10.4.	Выставка и представление проектов по пропаганде ЗОЖ «Здоровый образ жизни для меня»	0	1	1
11.	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиск ресурсов для достижения цели	0	2	2
11.1.	Практикум «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.	0	1	1
11.2.	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!»	0	1	1
	Итого	12	22	34

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Тема 1. (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.

**Учебно-тематический план**

**Для обучающихся 6 класса**

№	Разделы, темы	Теория	Практика	Всего часов
1.	Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление	1	1	2

	ПАВ. Первичная диагностика.			
2.	Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений.	1	1	2
2.1.	Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)»	1	0	1
2.2.	Практикум «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний»	0	1	1
3.	Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Посредничество как элемент восстановления межличностных отношений.	1	2	3
3.1.	Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты»	1	0	1
3.2.	Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции»	0	1	1
3.3.	Тренинг «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов»	0	1	1
4.	Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.	2	4	6
4.1.	Интерактивная беседа «Понятие Я-концепции и личностное самоопределение»	1	0	1
4.2.	Тренинг «Развитие критического мышления в отношении информации, связанной с ПАВ, и предложений об их приобретении и употреблении»	0	1	1
4.3.	Игровой практикум моделирования ситуаций принятия ответственного решения	0	1	1
4.4.	Дискуссия «Здоровый образ жизни: моя свобода и ответственность»	0	1	1
4.5.	Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха. Постановка целей и пути их достижения»	1	0	1
4.6.	Практикум «Открытие себя и своих возможностей»	0	1	1
5.	Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуациях социального риска, связанного с ПАВ	3	3	6
5.1.	Интерактивная беседа «Стресс как реакция организма на нестандартную жизненную ситуацию. Как справиться со стрессом в школьной жизни»	1	0	1
5.2.	Тренинг «Ситуации социального риска и стратегии совладающего с трудностями»	0	1	1

	поведения».			
5.3.	Ролевая игра «Как совладать со стрессом»	0	1	1
5.4.	Практикум «Навыки уверенного поведения в ситуации социального риска «Спасибо, нет!»	0	1	1
5.5.	Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека»	1	0	1
5.6.	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникационная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков»	1	0	1
6.	Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе.	1	4	5
6.1.	Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ как риск для здоровья и жизни»	1	0	1
6.2.	Дискуссия «Употребление ПАВ - риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»	0	1	1
6.3.	Практикум формирования негативного отношения к употреблению ПАВ	0	1	1
6.4.	Ролевые игры или проигрывание ситуаций, связанных с ПАВ	0	1	1
6.5.	Создание выставки коллективных творческих работ ...2.я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	0	1	1
7.	Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ.	0	2	2
7.1.	Деловая игра «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков.	0	1	1
7.2.	Практикум с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность»	0	1	1
8.	Пропаганда ЗОЖ и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ.	0	6	6
8.1.	Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности»	0	1	1
8.2.	Практикум с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ «Здоровый образ жизни- для меня!»	0	1	1
8.3.	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативному отношению к употреблению ПАВ.	0	3	3
8.4.	Выставка и представление проектов по пропаганде ЗОЖ «Здоровый образ жизни- для меня!»	0	1	1

9.	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиск ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика.	0	2	2
9.1.	Практикум «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.	0	1	1
9.2.	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!»	0	1	1
	Итого	9	25	34

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Тема 1. (Занятия 1,2) Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика.**

Общение как базовая потребность человека. Я и другой. Техники общения. Коммуникативная рефлексия. Эмпатия. Технологии вербального и невербального общения. Технологии группового взаимодействия, сотрудничество, принятие совместных решений.

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

Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Эмпатия как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающееся в поступках, направленных на помощь и обеспечение эмоционального благополучия. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы улучшения настроения без применения ПАВ.

### **Тема 3 (Занятия 5,6,7) Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте.**

Психология конфликта. Профилактика конфликтов. Поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Психологические принципы общения и сотрудничества. Влияние сверстников. Команда как форма сотрудничества в современном мире. Положительно значение конфликта. Техники, способствующие взаимопониманию. Позитивное мышление.

### **Тема 4 (Занятия 8,9,10,11,12,13) Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.**

Я- концепция. Саморазвитие, самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений.

### **Тема 5 (Занятия 14,15,16,17,18,19) Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуациях социального риска, связанного с ПАВ.**

Стрессоустойчивость личности. Стрессы в школьной жизни. Представление о ситуациях, связанных с предложением и употреблением ПАВ, как ситуациях социального риска. Понятия и представления о безопасном поведении и социальных рисках, связанных

с ПАВ. Риски и безопасное поведение в информационно-коммуникативной сети Интернет.

**Тема 6 (Занятия 20,21,22,23,24) Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе.**

Безопасное поведение. Социальные риски. Причины 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 25,26) Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ.**

Правовая культура. Административная и уголовная ответственность. Права и обязанности несовершеннолетних.

**Тема 8 (Занятия 27,28,29,30,31,32) Пропаганда ЗОЖ и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского 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. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровью в образовательной организации. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности. Привлечение внимания к проектированию собственного направления здорового образа жизни. Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

**Тема 9 (Занятия 33,34) Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиск ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика.**

#### Учебно-тематический план для обучающихся 7 классов

№ п/п	Разделы, темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика	1	1	2
2	Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений	1	1	2
2.1	Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)»	1	0	1
2.2	Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний»	0	1	1
3	Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте	1	2	3
3.1	Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты»	1	0	1

3.2	Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции»	0	1	1
3.3	Практикум (тренинг) «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов»	0	1	1
4	Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ	2	4	6
4.1	Рефлексивная беседа «Образ Я и мои жизненные цели»	1	0	1
4.2	Практикум (тренинг) «Нравственные ценности и цели человека. Внешние воздействия, которые влияют на принятие решений»	0	1	1
4.3	Ролевая игра «Неудачники и победители»	0	1	1
4.4	Диспут «Здоровый образ жизни: я вчера, я сегодня, я в будущем»	0	1	1
4.5	Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений»	1	0	1
4.6	Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее»	0	1	1
5	Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ	3	3	6
5.1	Рефлексивная беседа «Безопасность и социальные риски, связанные с ПАВ»	1	0	1
5.2	Практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегий)»	0	1	1
5.3	Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом?»	0	1	1
5.4	Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения»	0	1	1
5.5	Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека»	1	0	1
5.6	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков»	1	0	1
6	Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)	1	5	6
6.1	Рефлексивная беседа «Здоровье как важная социальная ценность. Как противостоять разрушительным для здоровья формам поведения»	1	0	1
6.2	Ситуационная игра «Аргументы отказа от	0	1	1

	пробы ПАВ»			
6.3	Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни»	0	1	1
6.4	Рольевые игры или пьесы о проблемных ситуациях, связанных ПАВ	0	1	1
6.5	Практикум (тренинг) с элементами деловой игры «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»	0	1	1
6.6	Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	0	1	1
7	Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ	0	6	6
7.1	Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности»	0	1	1
7.2	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ «Здоровый образ жизни – для меня!»	0	1	1
7.3	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ	0	3	3
7.4	Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ	0	1	1
8	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика	0	3	3
8.1	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика	0	2	2
8.2	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"»	0	1	1
	ИТОГО	9	25	34

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Тема I. (Занятия 1,2) Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика.**

Общение как базовая потребность человека. Понятие и характеристики делового и межличностного общения. Техники эффективного общения. Коммуникативная рефлексия как способ осознания оснований собственных действий и действий партнера. Обратная



связь. Эмпатия. Технологии невербального. Формирование умения выполнять совместные задания.

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

Эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Эмпатия как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающееся в поступках, направленных на помощь и выражение эмоциональной поддержки. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы улучшения настроения, повышения эмоционального тонуса без применения ПАВ.

**Тема 3 (Занятия 5,6,7) Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте.**

Психология конфликта. Профилактика конфликтов. Поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Психологические принципы общения и сотрудничества. Влияние сверстников. Команда как форма сотрудничества в современном мире. Положительно значение конфликта. Техники, способствующие взаимопониманию. Позитивное мышление.

**Тема 4 (Занятия 8,9,10,11,12,13) Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.**

Я-концепция. Саморазвитие, самореализация. Мотивация достижения успеха. Рефлексия как свойство личности. Свобода и ответственность. Умение делать выбор, самоопределение и принятие ответственных решений. Постановка и пути достижения жизненных целей.

**Тема 5 (Занятия 14,15,16,17,18,19) Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуациях социального риска, связанного с ПАВ.**

Стрессоустойчивость личности. Стрессы в школьной жизни. Ситуации социального риска. Понятия и представления о безопасном поведении и социальных рисках, связанных с ПАВ. Психологические защиты личности и стратегии совладающего поведения. Риски и безопасное поведение в информационно-коммуникативной сети Интернет.

**Тема 6 (Занятия 20,21,22,23,24,25) Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе.**

Употребление ПАВ как социальная проблема. Правовая культура. Административная и уголовная ответственность. Права и обязанности несовершеннолетних. Истинные или ложные представления ПАВ. Навыки принятия Безопасное поведение. Социальные риски. Причины 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 26,27,28,29,30,31) Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. Критическое мышление. Рефлексивное общение. Целеполагание. Создание условий для пропаганды и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в образовательной организации. Мотивация и целеполагание в сфере пропаганды здорового образа жизни. Добровольчество подростков в сфере пропаганды ЗОЖ как механизм интериоризации представлений о здоровом образе жизни современного человека и формирования лидерских качеств личности. Привлечение внимания подростков к проектированию собственного направления ЗОЖ. Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

**Тема 8 (Занятия 33,34) Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиск ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика.**

Навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

**Учебно-тематический план  
для обучающихся 8 классов**

№	Разделы, темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика.	0	2	2
1.1	Практикум (тренинг) командообразования	0	1	1
1.2	Практикум (тренинг) «Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ»	0	1	1
2	Навыки управления своими эмоциональными состояниями в условиях группового взаимодействия со сверстниками. Профилактика агрессивных проявлений	1	1	2
2.1	Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать переживания других людей и собственные эмоциональные состояния»	1	0	1
2.2	Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции эмоциональных состояний»	0	1	1
3	Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ	1	2	3
3.1	Интерактивная беседа «Две стороны конфликта»	1	0	1
3.2	Игровой практикум (тренинг) «Технологии разрешения конфликтов. Способы отстаивания собственной позиции в конфликте»	0	1	1
3.3	Практикум (тренинг) «Посредничество в разрешении конфликта как способ восстановления	0	1	1

	отношений»			
4	Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ	2	4	6
4.1	Рефлексивная беседа «Я-концепция, потребность в саморазвитии, самореализации и ценностные ориентации человека»	1	0	1
4.2	Практикум (тренинг) «Я и мои жизненные цели»	0	1	1
4.3	Занятие с элементами арт-педагогике «Нарисую будущее...»	0	1	1
4.4	Диспут «Мой здоровый образ жизни»	0	1	1
4.5	Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений»	1	0	1
4.6	Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее»	0	1	1
5	Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ	3	3	6
5.1	Рефлексивная беседа «Социальные риски, связанные с ПАВ, и безопасное поведение»	1	0	1
5.2	Практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (коппинг-стратегий)»	0	1	1
5.3	Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом»	0	1	1
5.4	Диспут «Употребление ПАВ — риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»	0	1	1
5.5	Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на принятие решения и поведение человека»	1	0	1
5.6	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков»	1	0	1
6	Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)	1	5	6

6.1	Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность»	1	0	1
6.2	Рефлексивная беседа «Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция»	0	1	1
6.3	Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни»	0	1	1
6.4	Практикум (тренинг) с элементами арт-педагогике «Мои эмоции и чувства, связанные с употреблением ПАВ подростками и молодыми людьми»	0	1	1
6.5	Практикум (тренинг) с элементами деловой игры. Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность в сфере незаконного оборота наркотиков»	0	1	1
6.6	Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3—4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	0	1	1
7	Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ	0	6	6
7.1	Дебаты «Здоровье человека — сфера личной ответственности»	0	1	1
7.2	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Наше будущее в наших руках!»	0	1	1
7.3	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ	0	3	3
7.4	Выставка и представление (презентация) реализованных проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ	0	1	1
8	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика	0	3	3
8.1	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика	0	2	2
8.2	Фестиваль достижений «Здоровье, будущее, успех: “Я принимаю вызов!”»	0	1	1

	ИТОГО	8	26	34
--	-------	---	----	----

### Содержание курса

**Тема 1. (Занятия 1, 2) Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч)**

Практикум (тренинг) командообразования.

Практикум (тренинг) «Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ».

*Первичная диагностика:*

— «шкала наблюдений» за личностными особенностями обучающихся, которые могут стать факторами риска употребления ПАВ (Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих);

— методика «Выявление и оценка коммуникативных и организаторских склонностей (качеств)» В.В. Синявского, Б.А. Федоршина.

**Тема 2. (Занятия 3, 4) Навыки управления своими эмоциональными состояниями в условиях группового взаимодействия со сверстниками. Профилактика агрессивных проявлений (2 ч)**

Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать переживания других людей и собственные эмоциональные состояния».

Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».

**Тема 3. (Занятия 5, 6, 7) Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ (3 ч)**

Интерактивная беседа «Две стороны конфликта».

Игровой практикум (тренинг) «Технологии разрешения конфликтов. Способы отстаивания собственной позиции в конфликте».

Практикум (тренинг) «Посредничество в разрешении конфликта как способ восстановления отношений».

**Тема 4. (Занятия 8, 9, 10, 11, 12, 13) Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ (6 ч)**

Рефлексивная беседа «Я-концепция, потребность в саморазвитии, самореализации и ценностные ориентации человека».

Практикум (тренинг) «Я и мои жизненные цели».

Занятие с элементами арт-педагогике «Нарисую будущее...».

Диспут «Мой здоровый образ жизни».

Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность».

Выбор и принятие ответственных решений».

Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее».

**Тема 5. (Занятия 14, 15, 16, 17, 18, 19) Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (6 ч)**

Рефлексивная беседа. «Социальные риски, связанные с ПАВ, и безопасное поведение».

Практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегий)».

Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом».

Диспут «Употребление ПАВ — риск для здоровья и жизни: моя личная позиция».

Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на принятие решения и поведение человека».

Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».

**Тема 6. (Занятия 20, 21, 22, 23, 24, 25) Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (6 ч)**

Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность».

Практикум (тренинг) «Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция».

Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни».

Практикум (тренинг) с элементами арт-педагогике «Мои эмоции и чувства, связанные с употреблением ПАВ подростками и молодыми людьми».

Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность в сфере незаконного оборота наркотиков».

Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3—4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

**Тема 7. (Занятия 26, 27, 28, 29, 30, 31) Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6 ч)**

Дебаты «Здоровье человека — сфера личной ответственности».

Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Наше будущее в наших руках!»

Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

Выставка и представление (презентация) реализованных проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

**Тема 8. (Занятия 32, 33, 34) Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика (3 ч)**

Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей».

Заключительная диагностика.

Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: “Я принимаю вызов!”».

#### Учебно-тематический план для обучающихся 9 классов

№ п/п	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1	Коммуникативная компетентность и психология успеха. Первичная диагностика	3	3	6
1.1	Практикум (тренинг) «Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками: поиграем, помечтаем...»	1	1	2
1.2	Игровой практикум (тренинг) «Как совладать с агрессией и гневом»	0	2	2

1.3	Интерактивная беседа «Психология успеха»	1	0	1
1.4	Игровой практикум (тренинг) «Как предупреждать и разрешать конфликты»	1	0	1
2	Я-концепция и здоровый образ жизни	2	4	6
2.1	Рефлексивная беседа «Я-концепция, потребность в саморазвитии, самореализации и ценностные ориентации человека». Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ	1	0	1
2.2	Практикум (тренинг) «Я и мои жизненные цели»	0	1	1
2.3	Занятие с элементами арт-педагогике «Нарисую будущее...»	0	1	1
2.4	Диспут «Мой здоровый образ жизни»	0	1	1
2.5	Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений»	1	0	1
2.6	Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее»	0	1	1
3	Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ	3	3	6
3.1	Рефлексивная беседа «Социальные риски, связанные с ПАВ, и безопасное поведение»	1	0	1
3.2	Практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегий)»	0	1	1
3.3	Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом»	0	1	1
3.4	Диспут «Употребление ПАВ — риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»	0	1	1
3.5	Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на принятие решения и поведение человека»	1	0	1
3.6	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков»	1	0	1

4	Табак, алкоголь, наркотики как риск для здоровья и успеха	4	4	8
4.1	Рефлексивная беседа «Здоровье как важная социальная ценность». Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе	1	0	1
4.2	Рефлексивная беседа «Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция»	1	0	1
4.3	Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ подростками и молодёжью: моя личная позиция»	1	0	1
4.4	Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни»	0	1	1
4.5	Интерактивная беседа «Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»	1	0	1
4.6	Практикум (тренинг) с элементами деловой игры «Административная и уголовная ответственность несовершеннолетних в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»	0	1	1
4.7	Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность в сфере незаконного оборота наркотиков»	0	1	1
4.8	Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3—4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	1	0	1
5	Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ	0	6	6
5.1	Дебаты «Здоровье человека — сфера личной ответственности»	0	1	1
5.2	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды здорового образа жизни «Наше будущее в наших руках!»	0	1	1



5.3	Социальное проектирование. Разработка проектов по пропаганде здорового образа жизни и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ	0	3	3
5.4	Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ	0	1	1
6	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика	0	2	2
6.1	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика	0	1	1
6.2	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: “Я принимаю вызов!”»	0	1	1
	ИТОГО	12	22	34

### Содержание курса

#### **Тема 1. (Занятия 1, 2, 3, 4, 5, 6) Коммуникативная компетентность и психология успеха. Первичная диагностика (6 ч)**

Практикум (тренинг) «Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками: поиграем, помечтаем...».

Игровой практикум (тренинг) «Как совладать с агрессией и гневом».

Интерактивная беседа «Психология успеха».

Игровой практикум (тренинг) «Как предупреждать и разрешать конфликты».

#### **Тема 2. (Занятия 7, 8, 9, 10, 11, 12) Я-концепция и здоровый образ жизни (6 ч)**

Рефлексивная беседа «Я-концепция, потребность в саморазвитии, самореализации и ценностные ориентации человека». Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.

Практикум (тренинг) «Я и мои жизненные цели».

Занятие с элементами арт-педагогике «Нарисую будущее...».

Диспут «Мой здоровый образ жизни».

Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность».

Выбор и принятие ответственных решений».

Создание и презентация творческих работ, организация выставки «Мой выбор: здоровье и успешное будущее».

#### **Тема 3. (Занятия 13, 14, 15, 16, 17, 18) Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (6 ч)**

Рефлексивная беседа «Социальные риски, связанные с ПАВ, и безопасное поведение».

Практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегий)».

Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом».

Диспут «Употребление ПАВ — риск для здоровья и жизни: моя личная позиция».  
Интерактивная беседа «Реклама как метод воздействия на принятие решения и поведение человека».

Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».

**Тема 4. (Занятия 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26) Табак, алкоголь, наркотики как риски для здоровья и успеха (8 ч)**

Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность». Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ).

Рефлексивная беседа «Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция».

Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ подростками и молодёжью: моя личная позиция».

Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни».

Интерактивная беседа «Формирование представлений о социальной ответственности, правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков».

Практикум (тренинг) с элементами деловой игры «Административная и уголовная ответственность несовершеннолетних в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков».

Практикум (тренинг) с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность в сфере незаконного оборота наркотиков».

Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3—4 подгруппы) «Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха».

**Тема 5. (Занятия 27, 28, 29, 30, 31, 32) Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6 ч)**

Дебаты «Здоровье человека — сфера личной ответственности».

Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды здорового образа жизни «Наше будущее в наших руках!».

Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде здорового образа жизни и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

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

*Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы 5:* выставка проектов по пропаганде здорового образа жизни и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

**Тема 6. (Занятия 33, 34) Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика (2 ч)**

Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей».  
Заключительная диагностика.

Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: “Я принимаю вызов!”».

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Список литературы для педагога	ТСО	Интернет- ресурсы Мультимедиа - ресурсы
1	Цыганкова Н.И., Эрлих О.В. Методические рекомендации для организации занятий курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» для 5 класса общеобразовательных организаций .- М.: ООО «Русское слово – учебник», 2016. – ФГОС. Внеурочная деятельность.	Проектор, ПК	<a href="http://k-obr.spb.ru/page/635">http://k-obr.spb.ru/page/635</a> Учебно-методические материалы по тематике административной и уголовной ответственности за реализацию несовершеннолетними алкогольной продукции и табачных изделий, незаконного распространения среди них наркотических средств и психотропных веществ.
2	Цыганкова Н.И., Эрлих О.В. Методические рекомендации для организации занятий курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» для 6 класса общеобразовательных организаций .- М.: ООО «Русское слово – учебник», 2016. – ФГОС. Внеурочная деятельность.	Проектор, ПК	/http://festival.1september.ru/articles/510415/ Шарова О.Я. Ролевая игра для подростков о вреде курения «Слушается дело»
3	Программа курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!». 5-9 классы/ авт.- сост. Н.И.Цыганкова, О.В.Эрлих – М.: ООО «Русское слово – учебник»,2015. ФГОС. Внеурочная деятельность.	Проектор, ПК	<a href="http://www.psychologos.ru/articles/view/metod_besedy">http://www.psychologos.ru/articles/view/metod_besedy</a> Энциклопедия практической психологии <a href="http://detionline.com/helpline/risks">http://detionline.com/helpline/risks</a> Линия помощи «Дети онлайн» nsportal.ru <a href="http://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/librery/2015/02/10/metodichesкая-razrabotka-my-za-zdorovyy-obraz">http://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/librery/2015/02/10/metodichesкая-razrabotka-my-za-zdorovyy-obraz</a> Милова М.Ю. Мы за здоровый образ жизни: методическая разработка внеклассного мероприятия.
4	Рабочие тетради по курсу «Я принимаю вызов». 5, 6, 7 класс,	Комплект рабочих тетрадей	<a href="http://www.e-osnova.ru/PDF/osnova_22_0_5497.pdf">http://www.e-osnova.ru/PDF/osnova_22_0_5497.pdf</a> Программа «Развитие чувства уверенности в себе»

<p>Н.И.Цыганкова, О.В.Эрлих, М.: ООО «Русское слово – учебник»,2016. ФГОС. Внеурочная деятельность.</p>		
---	--	--