

Принята  
на заседании педагогического совета  
от «31» августа 2023  
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ гимназии  
«Лаборатория Салахова»

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:

6B0FD72A425BF1256F3E3A4B2A59389C

Владелец:

Кисель Татьяна Викторовна

Действителен: 21.03.2023 с по 13.06.2024

Приказ № ГЛС-13-376/3 от 31.08.2023

Т.В. Кисель

Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Я принимаю вызов»  
на 2023/2024 учебный год

Направление деятельности: социальное

Класс: 6 класс

Учитель: Цинн Николина Александровна

Количество учебных часов по программе: 34

Сургут 2023

**1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Программа для 6 класса «Я принимаю вызов» реализуется через социальное направление внеурочной деятельности и разработана в соответствии и на основе авторской программы Н.И. Цыганковой, О.В. Эрлих по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов», в соответствии с моделью внеурочной деятельности гимназии.

### **Цели программы:**

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

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

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

### **Задачи:**

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, исключающей употребление ПАВ.

7. Создать условия для приобретения опыта целеполагания, разработки и реализации собственных идей и проектов в сфере пропаганды ЗОЖ, законопослушного поведения, предупреждения употребления ПАВ.

### **Личностные**

- ориентация в системе моральных норм и ценностей как условий законопослушного поведения, здорового образа жизни, предупреждения потребления ПАВ.

- знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в ситуациях социального риска.

- 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 условия противостояния попыткам вовлечения в потребление ПАВ;

- потребность участия в общественной жизни ближайшего социального окружения и в общественно полезной деятельности, связанной с проектированием моделей здорового образа жизни и профилактики потребления ПАВ;

- умение строить жизненные планы, создавать и реализовывать социальные проекты в сфере пропаганды здорового образа жизни, профилактики потребления ПАВ;

- готовность делать осознанный выбор в ситуациях социального риска на основе ценностей правовой культуры и здорового образа жизни.

## **Метапредметные**

### **Регулятивные УУД**

Умение самостоятельно определять цель обучения:

-формировать целевые приоритеты в сфере проектирования здорового образа жизни на основе выявления определенной проблемы и существующих возможностей;

-формировать примерные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности в сфере проектирования здорового образа.

Умение самостоятельно планировать инвариантные и альтернативные пути достижения целей:

-определять необходимые действия, в том числе в соответствии с примерными задачами, составлять алгоритм их выполнения;

-обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в сфере проектирования здорового образа жизни, определять/находить, в том числе из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства (ресурсы для решения задач) достижения целей, направленных на проектирование в сфере здорового образа жизни, составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования) по проблематике здорового образа жизни;

-выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее, базирующиеся на ценностях здорового образа жизни (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата:

-определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей деятельности по проектированию здорового образа жизни, осуществлять самоконтроль своей деятельности;

-оценивать свою деятельность по проектированию в сфере здорового образа жизни, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

-сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности в рамках предложенных условий и требований.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения:

-определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи в сфере проектирования по тематике здорового образа жизни;

-оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным в совместной деятельности в группе критериям в соответствии с целью деятельности.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся по тематике здорового образа жизни в процессе взаимопроверки;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

### **Познавательные УУД**

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение:

- объединять предметы и явления по тематике и проблематике здорового образа жизни в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова (понятия), относящегося к сфере проблематики здорового образа жизни, угрожающих здоровью социальных рисков и соподчиненных ему слов и понятий;

- выделять явления, относящиеся к проблематике здорового образа жизни, из общего ряда других явлений;

- излагать полученную информацию по тематике и проблематике здорового образа жизни, рисков, угрожающих здоровью, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи, самостоятельно указывать на информацию по проблематике здорового образа жизни и угрожающих рисков здоровью, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- выявлять и называть причины, события, явления, в том числе возможные наиболее вероятные причины рисков, угрожающих здоровью;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, которая лежит в основе стереотипных суждений о незначительности вреда в случае разовых проб ПАВ; предлагать и применять способ проверки достоверности информации.

Умение создавать, применять преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач:

- определять логические связи между предметами и явлениями по проблематике здорового образа жизни, строить схемы, алгоритмы действий по проектированию здорового образа жизни, предупреждения в своей жизни рисков, угрожающих здоровью;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм в сфере проблематики здорового образа жизни и предупреждения социальных рисков для здоровой жизнедеятельности на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм.

Смысловое чтение:

Находить в текст по проблематике здорового образа жизни, предупреждения социальных рисков, связанных с приобретением и употреблением ПАВ, требуемую информацию (в соответствии с требованиями своей деятельности).

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной профилактике и профессиональной ориентации:

- определять свое отношение к природной среде как к среде, свободной от распространения растительных культур, синтетических веществ, содержащих ингредиенты ПАВ.

Развитие мотиваций к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем:

- определять необходимые ключевые поисковые и запросы по тематике здорового образа жизни, предупреждения рисков для здоровья человека;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями при работе по вышеназванной тематике.

### **Коммуникативные УУД**

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, выражать в случае необходимости уверенный отказ при наличии рисков вовлечения в ситуации, связанные с угрозами для здоровья или асоциальным поведением:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, наряду с этим уметь выражать уверенный отказ при попытках вовлечения в деятельность, досуг, связанные с рисками для здоровья и асоциальным поведением;

- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

-организовывать учебное взаимодействие в группе, связанное с реализацией целей и задач программы.

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:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми по проблематике здорового образа жизни и предотвращения рисков, связанных с употреблением ПАВ

(диалог в паре, в малой группе и. т.д.);

-предъявлять в устной и письменной форме развернутый план собственной деятельности в сфере проектирования здорового образа жизни;

-использовать невербальные средства общения или наглядные материалы, подготовленные или отобранные под руководством учителя по проблематике здорового образа жизни и предотвращения рисков, связанных с употреблением ПАВ;

-вербализировать эмоциональное впечатление, оказанное на обучающихся информационным источником, словами, позицией, поведением партнера по диалогу.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (далее ИКТ):

-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач в сфере проектирования здорового образа жизни и предотвращения рисков для здоровья с помощью средств ИКТ;

-использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникативных учебных задач.

### **Предметные результаты**

- умение применять навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ;

- умение находить нужную информацию в различных источниках; адекватно ее воспринимать, преобразовывать в соответствии с решаемой задачей (анализировать, обобщать, систематизировать, конкретизировать имеющиеся данные, соотносить их с собственными знаниями) для пропаганды здорового образа жизни и социального проектирования в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ;

- знание основных нравственных, этических норм;

- знание новых возможностей для коммуникации в современном обществе;

- понимание значения коммуникации в межличностном общении;

- умение взаимодействовать в ходе выполнения групповой работы, вести диалог, участвовать в дискуссии, аргументировать собственную точку зрения.

### **Программа ориентирована на достижение второго уровня результатов**

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 защищённой, дружественной среде.

### **2. Содержание курса внеурочной деятельности «Я принимаю вызов» с указанием форм организации и видов деятельности**

Согласно учебному плану МБОУ гимназии «Лаборатория Салахова» курс «Я принимаю вызов» в 6 классах рассчитана на 17 часов: по 1 часу в неделю.

Раздел	Тема	Форма организации	Вид деятельности
Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ	Навыки эффективного общения. Первичная диагностика	Интерактивная беседа	познавательная, проблемно-ценностное общение
Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений	Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)».	Интерактивная беседа	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний».	тренинг	проблемно-ценностное общение
Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. «Посредничество как элемент восстановления межличностных отношений»	Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты».	Интерактивная беседа	проблемно-ценностное общение
	Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции»	Ролевая игра	игровая, проблемно-ценностное общение
	Тренинг «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов»	тренинг	проблемно-ценностное общение
Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ	Интерактивная беседа «Понятие Я-концепции и личностное самоопределение».	Интерактивная беседа	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Тренинг «Развитие критического мышления в отношении информации связанной с ПАВ»	тренинг	проблемно-ценностное общение
	Игровой практикум (тренинг) моделирования ситуаций принятия ответственного решения.	тренинг	проблемно-ценностное общение
	Дискуссия «Здоровый образ жизни: моя свобода и ответственность»	Дискуссия	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха. Постановка целей и пути их достижения»	Интерактивная беседа	познавательная, проблемно-ценностное общение

	Тренинг «Открытие себя и своих возможностей»	тренинг	проблемно-ценностное общение
Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ	Интерактивная беседа «Стресс как реакция организма на нестандартную жизненную ситуацию. Как справиться со стрессом в школьной жизни»	Интерактивная беседа	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Тренинг «Ситуации социального риска и стратегии совладающего с трудностями поведения (коппинг-стратегии)»	тренинг	проблемно-ценностное общение
	Ролевая игра «Как совладать со стрессом».	Ролевая игра	игровая, проблемно-ценностное общение
	Тренинг «Навыки уверенного поведения ситуации социального риска "Спасибо, нет!"»	тренинг	проблемно-ценностное общение
	Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека».	Интерактивная беседа	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».	Интерактивная беседа	познавательная, проблемно-ценностное общение
Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)	Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ как риск для здоровья и жизни».	Рефлексивная беседа	
	Дискуссия «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»	Дискуссия	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Тренинг формирования негативного отношения к употреблению ПАВ	тренинг	проблемно-ценностное общение
	Ролевые игры или пьесы о проблемных ситуациях, связанных ПАВ.	Деловая игра	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
Формирование представлений о социальной ответственности,	Деловая игра «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и	Деловая игра	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение

правовой культуре, административной и уголовной ответственности в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков	распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»		
	Тренинг «Моя правовая ответственность»	тренинг	проблемно-ценностное общение
Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ	Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».	диспут	Познавательная, проблемно-ценностное общение
	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Здоровый образ жизни – для меня!»	Тренинг	проблемно-ценностное общение
	Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ	Социальное проектирование.	Познавательная, социальное творчество
Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!»	Фестиваль достижений	Познавательная, проблемно-ценностное общение, художественное творчество
	Практикум «Проектирование планов жизненной самореализации» Заключительная диагностика.	тренинг	проблемно-ценностное общение

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тематика занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	Навыки эффективного общения. Первичная диагностика	1
2.		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
3.		Тренинг «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний» Первичная диагностика	1
4.	Октябрь	Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты».	1
5.		Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции»	1
6.		Тренинг «Технологии сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов»	1
7.	Ноябрь	Интерактивная беседа «Понятие Я-концепции и личностное самоопределение».	1
8.		Тренинг «Развитие критического мышления в отношении информации связанной с ПАВ»	2
9.		Игровой практикум (тренинг) моделирования ситуаций принятия ответственного решения.	1
10.		Дискуссия «Здоровый образ жизни: моя свобода и ответственность»	1
11.	Декабрь	Интерактивная беседа «Психология жизненного успеха. Постановка целей и пути их достижения»	1
12.		Тренинг «Открытие себя и своих возможностей»	2
13.		Интерактивная беседа «Стресс как реакция организма на нестандартную жизненную ситуацию. Как справиться со стрессом в школьной жизни»	1
14.	Январь	Тренинг «Ситуации социального риска и стратегии совладающего с трудностями поведения (коппинг-стратегии)»	1
15.		Ролевая игра «Как совладать со стрессом».	2
16.		Тренинг «Навыки уверенного поведения ситуации социального риска "Спасибо, нет!"»	1
17.	Февраль	Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека».	1
18.		Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков».	1
19.		Рефлексивная беседа «Употребление ПАВ как риск	1

		для здоровья и жизни».	
20.	Март	Дискуссия «Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»	1
21.		Тренинг формирования негативного отношения к употреблению ПАВ	1
22.		Ролевые игры или пьесы о проблемных ситуациях, связанных ПАВ.	1
23.	Апрель	Деловая игра «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»	2
24.		Тренинг «Моя правовая ответственность»	1
25.		Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности».	1
26.		Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Здоровый образ жизни – для меня!»	1
27.	Май	Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ	2
28.		Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: «Я принимаю вызов!»	1
29.		Практикум «Проектирование планов жизненной самореализации» Заключительная диагностика.	1
<b>Всего: 34 часа</b>		<b>Теория: 8</b>	<b>Практика: 26</b>