

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: 8  
Учитель: Архипова Марина Вячеславовна  
Количество учебных часов по программе: 34

Сургут 2023

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

Программа для 8 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, исключая 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**

- знания законодательства РФ 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.

- 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 8 классах рассчитана на 34 часа: по 1 часу в неделю.

Раздел	Тема	Форма организации	Вид деятельности
Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика	Тренинг командообразования	тренинг	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Тренинг «Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ»	тренинг	познавательная, проблемно-ценностное общение
Навыки управления своими эмоциональными состояниями в условиях группового взаимодействия со сверстниками. Профилактика агрессивных проявлений	интерактивная беседа «Эмоции и чувства. как распознавать переживания других людей и собственные эмоциональные состояния»	интерактивная беседа	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Тренинг «Технологии отреагирования и саморегуляции эмоциональных состояний»	тренинг	познавательная, проблемно-ценностное общение
Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ	Интерактивная беседа «Две стороны конфликта»	интерактивная беседа	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Игровой практикум (тренинг) «Технологии разрешения конфликтов. Способы отстаивания собственной позиции в конфликте»	тренинг	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Практикум (тренинг) «Посредничество в разрешении конфликта»	тренинг	познавательная, проблемно-ценностное

	как способ восстановления отношений»		общение
Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ	Рефлексивная беседа «Я – концепция, потребность в саморазвитии, самореализации и ценностные ориентации человека»	рефлексивная беседа	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Тренинг «Я и мои жизненные цели»	тренинг	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Занятие с элементами арт-педагогике «Нарисую будущее...»	арт терапевтически й тренинг	художественное творчество, проблемно-ценностное общение
	Диспут «Мой здоровый образ жизни. Выбор и принятие ответственных решений»»	диспут	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие решений»	рефлексивная беседа	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Создание и презентация творческих работ, выставка « Мой выбор: здоровье и успешное будущее»	тематическая выставка творческих работ участников	художественное творчество
Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации	Рефлексивная беседа « Социальные риски, связанные с ПАВ, и	рефлексивная беседа	познавательная, проблемно-ценностное

социального риска, связанного с ПАВ	безопасное поведение»		общение
	Тренинг «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (коппинг-стратегий)»	тренинг	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Тренинг « Как совладать со стрессом»	тренинг	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Диспут « Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»	диспут	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Интерактивная беседа « Реклама 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
Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ	Рефлексивная беседа «Здоровье как важная социальная ценность»	рефлексивная беседа	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Рефлексивная беседа» Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция»	рефлексивная беседа	познавательная, проблемно-ценностное общение

	Тренинг «Мой здоровый образ жизни»	тренинг	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Практикум с элементами арт-педагогике «Мои эмоции и чувства, связанные с употреблением ПАВ подростками и молодыми людьми»	тренинг	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Тренинг с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность в сфере незаконного оборота наркотиков»	тренинг, деловая игра	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Создание выставки коллективных творческих работ « Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	тематическая выставка творческих работ участников	художественное творчество
Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ	Дебаты «Здоровье человека - сфера личной ответственности»	дебаты	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Практикум с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Наше будущее в наших руках!»	беседа, тренинг	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому	социальное проектирование	познавательная, социальное творчество

	употреблению ПАВ		
	Выставка и представление (презентация) реализованных проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.	тематическая выставка творческих работ участников	художественное творчество
Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика	Тренинг «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика	социальное проектирование , тренинг	познавательная, проблемно-ценностное общение
	Фестиваль достижений «Здоровье, будущее, успех: «Я принимаю вызов!»	тематическая выставка творческих работ участников	художественное творчество

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тематика занятий	Количество часов
	План	Факт		
1			Тренинг командообразования	1
2			Тренинг « Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ»	1

3			Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. как распознавать переживания других людей и собственные эмоциональные состояния»	1
4			Тренинг «Технологии отреагирования и саморегуляции эмоциональных состояний»	1
5			Интерактивная беседа «Две стороны конфликта»	1
6			Игровой практикум (тренинг) «Технологии разрешения конфликтов. Способы отстаивания собственной позиции в конфликте»	1
7			Практикум (тренинг) «Посредничество в разрешении конфликта как способ восстановления отношений»	1
8			Рефлексивная беседа « Я – концепция, потребность в саморазвитии, самореализации и ценностные ориентации человека»	1
9			Тренинг «Я и мои жизненные цели»	1
10			Занятие с элементами арт-педагогике «Нарисую будущее...»	1
11			Диспут «Мой здоровый образ жизни. Выбор и принятие ответственных решений»»	1
12			Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие решений»	1
13			Создание и презентация творческих работ, выставка « Мой выбор: здоровье и успешное будущее»	1
14			Рефлексивная беседа « Социальные риски, связанные с ПАВ, и безопасное поведение»	1
15			Тренинг «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (коппинг- стратегий)»	1
16			Тренинг « Как совладать со стрессом»	1
17			Диспут « Употребление ПАВ – риск для здоровья и жизни: моя личная позиция»	1
18			Интерактивная беседа « Реклама как метод воздействия на принятие решения и поведение человека»	1

19			Интерактивная беседа «Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков»	1
20			Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность»	1
21			Рефлексивная Беседа «Негативное отношение к употреблению ПАВ: моя личная позиция»	1
22			Тренинг «Мой здоровый образ жизни»	1
23			Практикум с элементами арт-педагогике «Мои эмоции и чувства, связанные с употреблением ПАВ подростками и молодыми людьми»	1
24			Тренинг с элементами ролевой игры «Моя правовая ответственность в сфере незаконного оборота наркотиков»	1
25			Создание выставки коллективных творческих работ « Я принимаю вызов: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	1
26			Дебаты «Здоровье человека - сфера личной ответственности»	1
27			Практикум с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ: «Наше будущее в наших руках!»	1
28			Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ	3
29			Выставка и представление (презентация) реализованных проектов по пропаганде ЗОЖ и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.	1
30			Тренинг «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика	2
31			Фестиваль достижений «Здоровье, будущее, успех: «Я принимаю вызов!»	1
Всего: 34 часа		Теория: 14	Практика: 20	