

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ясиновская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена и принята
педагогическим советом
(протокол №1 от 30.08.2019)

Утверждена приказом по школе

от 30.08.2019 №149-ОД

Директор школы

Максимова О.Н.



Рабочая программа
внеурочной деятельности в рамках ФГОС
«Я принимаю мир»

Направление: социальное

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации - 1 год.

Разработчик:

Пищальникова Марина Викторовна

х. Новая Надежда

2019 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я принимаю мир» разработана на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (с последующими изменениями);
- программы «Я принимаю мир» автора-составителя Л.А. Гейденрих. Под общей редакцией С.Ф. Хлебуновой, ректора РО ИПК и ПРО.

Данная программа составлена на 34 часа (из расчёта 1 час в неделю).

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- обогащение личного опыта общения детей;
- определение под руководством педагога общих этических норм;
- формирование мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, при поддержке других участников группы и педагога, делать выбор, как поступить, опираясь на этические нормы.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации,
- проговаривать последовательность действий;
- принимают и сохраняют учебные задачи;
- планируют действия согласно поставленным задачам,
- осуществляют контроль деятельности.
- высказывать свое предположение;
- работать по предложенному педагогом плану;
- отличать верно, выполненное задание от неверного;
- совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- внимательно слушают, строят речевые высказывания в устной форме, совершенствуют мыслительные операции;
- строить сообщения в устной и письменной форме;

Коммуникативные УУД:

- выражать свои мысли;
- объяснять свое несогласие и пытаться договориться;

- считаются с мнением одноклассников, тактично, корректно и аргументировано высказывают свою точку зрения
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- овладевать навыками сотрудничества в группе в совместном решении учебной задачи.

Предметный результат

Ученик научится:

- планировать пути достижения названных целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- эффективному общению с учётом характерной для этой возрастной категории обучающихся;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и время, отведённое на командную работу, и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых, в ситуациях риска потребления ПАВ.

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить перспективные жизненные цели и задачи;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2 ч.)

У семиклассников формируется умение думать и говорить о себе, они уже находят необходимые для этого слова, у них развивается личностная рефлексия, роль общения в их жизни продолжает возрастать. Для профилактики употребления ПАВ семиклассниками важное значение имеет

сформированность у них навыков эффективного общения с учётом характерной для этой возрастной категории обучающихся личностной значимости для них характеристик «Я могу», «Я умею», «Я интересуюсь». Совершенствование навыков эффективного общения и сотрудничества способствуют формированию позитивной мотивации достижения успеха в межличностном взаимодействии со взрослыми и сверстниками.

Основные понятия: 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 партнёра. Обратная связь. Эмпатия. Технологии невербального общения. Формирование умения выполнять совместные задания.

Раздел 2. Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (2 ч.)

Способность дифференцировать свои эмоциональные состояния и распознавать эмоциональные состояния окружающих, умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогают подростку преодолеть свои негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствуют повышению авторитета в кругу сверстников, приобретению друзей. Однако, в процессе общения подростков со взрослыми и сверстниками возможно возникновение конфликтов, появление негативных эмоций, в том числе, агрессивных. Важное значение для выхода из данных состояний имеет наличие у обучающихся практических умений справляться с негативными эмоциями и выражать их. Для профилактики употребления ПАВ важную роль играют наличие сформированных практических умений осознания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, особенно с учётом того, что у семиклассников возрастает уровень раздражительности и агрессивности, связанный с продолжающейся интенсификацией гормональных процессов, умение учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве, наличие навыков саморегуляции эмоциональных состояний. Основные понятия: эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Эмпатия, как осознанное понимание и сопереживание чувствам других, выражающаяся в поступках, направленных на помощь и выражение эмоциональной поддержки. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы улучшения настроения, повышения эмоционального тонуса без применения ПАВ.

Раздел 3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте (3 ч.)

Развитие у подростков компонентов жизненной компетентности, фактически выступающих актуальными УУД (умение выдерживать давление группы,

успешно преодолевать конфликты, общаться с другими людьми без предубеждений, принимать их достоинствами и недостатками, организовывать взаимовыручку, сотрудничество, помощь) способствует формированию социальной компетентности подростков. В свою очередь, социальная компетентность играет важную роль в выборе стратегии поведения при решении проблемных ситуаций, в том числе в ситуации столкновения интересов, в группе и команде (семья, школа, компания сверстников), понимание ими относительности мнений и подходов к решению проблемы употребления ПАВ. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты с помощью переговоров, правильно оценивают свои чувства и потребности, в большей степени способны противостоять негативному влиянию группы сверстников приобретают способность сознательно выстраивать своё поведение в соответствии с ценностями здорового образа жизни. Риски влияния подростковой среды, компании сверстников при вовлечении в употребление ПАВ. Ответственность за своё собственное здоровье, бережное отношение к здоровью окружающих нас людей.

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

Раздел 4. Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ(6 ч.)

У семиклассников активно развивается личностная рефлексия. Это выражается в том, что они всё более охотно описывают себя, свои интересы, увлечения, активнее участвуют в общении со взрослыми и сверстниками, обсуждая проблемы своего «Я». Развитие критического мышления, позитивного образа «Я», рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирование практических умений принятия ответственных решений, знаний о здоровом образе жизни играют важное значение в профилактике употребления ПАВ подростками и их личностном самоопределении. В задачу занятия входит не только изучение влияния ПАВ на организм, а также выполнение определённых упражнений, способствующих укреплению в обучающихся чувства уважения к самому себе. Познание себя, своих ценностей, целей, инструментов и целей достижения целей как условия правильного выбора и принятия компетентных решений в ситуации риска наркопотребления. Важно предоставить подросткам возможности для активного рефлексивного осмысления информации о последствиях табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, это выступает условием для формирования собственного адекватного критического отношения к ПАВ и их потребителям. Необходимо показать подросткам чрезвычайную значимость

определения собственных жизненных целей, убедить их в том, что на занятиях они получают в руки такие «инструменты», которые позволят им стать в жизни не неудачниками, а победителями, научат пользоваться всеми своими лучшими, сильными сторонами для того, чтобы достигать этих целей, и предоставить возможность практической апробации этих инструментов в групповой работе и тренинге.

Основные понятия: 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.

Раздел 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (6 ч.)

Возрастание у семиклассников уровня раздражительности и агрессивности в связи с названными выше психофизиологическими особенностями их возрастного развития увеличивают для них и риски, связанные с реагированием на стрессы. Ситуации социального риска, влияющие на развитие и поведение подростков, возникают в процессе как реального, так и виртуального общения. Интернет-пространство является обширной зоной риска для подростков в аспекте предложения и распространения информации о ПАВ. Обучение подростков навыкам безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в пробы ПАВ, формирование стратегий совладающего поведения и стрессоустойчивости способствует снижению рисков причинения вреда здоровью или жизни подростков.

Основные понятия: 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.

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

Когда подростку предлагают попробовать ПАВ, его решение основывается на различных факторах, зависит от эмоционального состояния, личностной позиции и социального окружения. Для принятия разумных решений важное значение имеет наличие у подростка сформированных антинаркотических установок на понимание им последствий употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровью, социальному благополучию и жизненным успехам.

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

Основные понятия: Употребление ПАВ как социальная проблема. Правовая культура. Административная и уголовная ответственность. Права и обязанности несовершеннолетних.

Истинные или ложные представления о ПАВ. Навыки принятия ответственного решения. Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

Раздел 7. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6 ч.)

У семиклассников возрастает потребность в самопрезентации своих взглядов, своего поведения, в пробах своих сил и возможностей, и от педагога во многом зависит, в социальном или асоциальном ключе будут развёртываться эти процессы. Социальное проектирование направлено на удовлетворение потребности подростка в самореализации, в успехе и проверке своих возможностей. Именно в ходе социального проектирования могут сформироваться те значимые, одобряемые обществом навыки социального поведения, выбор которых мотивируется и осуществляется в ходе теоретических уроков. Разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ. Участниками может быть проведено небольшое социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например, «Что мои ровесники относят к ценностям здорового образа жизни? Какие из них считают наиболее важными для себя?»

Основные понятия: 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.

Раздел 8. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика(3 ч.)

Представления о будущем является показателем социальной зрелости подростка, возрастающая у семиклассников потребность в рефлексивном осмыслении особенностей своего «Я» создает предпосылки для размышления о своих жизненных планах. В подростковом возрасте начинает складываться способность к построению жизненных планов во временной перспективе. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ является способность к прогнозированию как способу предвидения

будущих событий. Поэтому в рамках профилактики употребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимся важное значение приобретает овладение на практике навыками проектирования успешного и здорового будущего, целеполагания и умения адекватно оценивать свои возможности для достижения цели в различных сферах самостоятельной деятельности, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения поставленных целей, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать на этой основе наиболее эффективные из них.

Основные понятия: навыки построения будущего на основе полученных в ходе освоения программы знаний и практического опыта.

Формы организации	Виды деятельности
Круглый стол. Игровые моменты. Постановка и решение проблемных вопросов. Самоанализ и самооценка, наблюдения. Постановка и решение проблемных вопросов.	Беседа. Инструктаж по технике безопасности. Коллективный рисунок. Беседа. Практическая работа Творческая работа. Тестирование. Беседа. Практическая работа.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Всего часов
1	Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика	2
2	Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений	2
3	Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. «Посредничество как элемент восстановления межличностных отношений»	3
4	Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ (6ч)	6
5	Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ	6

6	Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ)	6
7	Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ	6
8	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика	3

**Календарно-тематическое планирование
7 класса**

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Дата занятия (план)	Кол-во часов
Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ. Первичная диагностика (2ч)			
1	Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика	05.09.	1
2	Навыки эффективного общения как фактор предупреждения вовлечения в употребление ПАВ	12.09.	1
Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений (2ч)			
3	Практикум (тренинг) «Технологии отреагирования и саморегуляции негативных эмоциональных состояний»	19.09	1
4	Интерактивная беседа «Эмоции и чувства. Как распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и т.д.)»	26.09	1
Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. «Посредничество как элемент восстановления межличностных отношений» (3ч)			
5	Практикум (тренинг) «Технологии	03.10.	1

	сотрудничества и позитивного мышления как профилактика конфликтов»		
6	Интерактивная беседа «Эффективное общение и конфликты»	10.10	1
7	Ролевая игра «Влияние сверстников: способы отстаивания собственной позиции»	17.10	1
Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ (6ч)			
8	Создание и презентация творческих работ, организация выставки	07.11.	1
9	Практикум (тренинг) «Нравственные ценности и цели человека. Внешние воздействия, которые влияют на принятие решений»	14.11.	1
10	Рефлексивная беседа «Образ Я и мои жизненные цели»	21.11.	1
11	Диспут «Здоровый образ жизни: я вчера, я сегодня, я в будущем»	28.11.	1
12	Ролевая игра «Неудачники и победители» Рефлексивная беседа «Свобода и ответственность. Выбор и принятие ответственных решений	05.12.	1
13	«Мой выбор: здоровье и успешное будущее»	12.12	1
Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ (6ч)			
14	Рефлексивная беседа «Безопасность и социальные риски, связанные с ПАВ» Интерактивная беседа	19.12	1
15	Практикум (тренинг) «Развитие стрессоустойчивости и совладающего с трудностями поведения (копинг-стратегий)»	26.12	1

16	Интерактивная беседа «Реклама табака и алкоголя как метод воздействия на принятие решения и поведение человека»	16.01.	1
17	Практикум (тренинг) «Навыки уверенного поведения»	23.01.	1
18	Игровой практикум (тренинг) «Как совладать со стрессом?»	30.01.	1
19	«Информационно-коммуникативная сеть Интернет как поле возможностей и сфера рисков»	06.02.	1
Формирования устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ) (6 ч)			
20	Создание выставки коллективных творческих работ (группа делится на 3-4 подгруппы) «Я принимаю мир: ПАВ как риск для здоровья и успеха»	13.02	1
21	Ситуационная игра «Аргументы отказа от пробы ПАВ»	20.02	1
22	Ролевые игры или пьесы о проблемных ситуациях, связанных ПАВ	02.03	1
23	Практикум (тренинг) «Мой здоровый образ жизни»	27.03	1
24	Практикум (тренинг) с элементами деловой игры «Административная и уголовная ответственность в сфере употребления и распространения ПАВ и незаконного оборота наркотиков»	05.03.	1
25	Рефлексивная беседа «Здоровье как важнейшая социальная ценность. Как противостоять разрушительным для здоровья формам поведения»	12.03.	1
Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ (6ч)			

26	Социальное проектирование. Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ	19.03.	1
27	Практикум (тренинг) с элементами подготовки к добровольчеству в сфере пропаганды ЗОЖ «Здоровый образ жизни – для меня!» употреблению ПАВ	02.04.	1
28	Диспут «Здоровье человека как ценность и как сфера личной ответственности»	09.04	1
29	Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ	16.04	1
30	Разработка и реализация проектов по пропаганде ЗОЖ, и негативному отношению к немедицинскому употреблению ПАВ	23.04.	1
31	Выставка и представление (презентация) проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому	30.04.	1
Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания, и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика (3ч)			
32	Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе.	07.05.	1
33	Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика	14.05.	1
34	Фестиваль достижений «Шаги к здоровью: "Я принимаю вызов!"»	21.05.	1