МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МАОУ СОШ № 60 им. Г.Я. Бахчиванджи

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО	Председатель методического совета	Директор
_____ Е.А. Харисова	_____ А.Б. Кудайбергенова	_____ С.С. Холдеев
Протокол от 26.08.2026 № 237.1	Протокол от 26.08.2026 № 237.2	Приказ от 26.08.2026 № 237.3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности социальной направленности
«Умей сказать себе НЕТ»
для обучающихся 10-11 классов
на 2025-2026 учебный год
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:
в месяц 1 часа (10-11 классы); всего за весь курс 18 часов

Автор-составитель:
Хохряков Денис Александрович,
заместитель директора

Екатеринбург, 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Умей сказать себе НЕТ» на уровне среднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ СОШ № 60 им. Г.Я. Бахчиванджи, а также Программы воспитания МАОУ СОШ № 60 им. Г.Я. Бахчиванджи.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Умей сказать себе НЕТ» является приложением к основной образовательной программы среднего общего образования.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Умей сказать себе НЕТ» реализуется на основе программы курсов по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» 9 класс. Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих - М.: «Русское слово-учебник», 2015; Программы по профилактике злоупотребления ПАВ. Рекомендовано Минобразования России / сост. М.А. Зенина. – Воронеж: ГБУ ВО «ЦППРиРД», 2016.

На этапе среднего общего образования программа ведется 18 часов: 10 класс – 9 часов, 11 класс – 9 часов.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Умей сказать себе НЕТ» включает в себя:

Пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы, тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения предмета, характеристику психологических предпосылок к его изучению подбросками; а также подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе основной школы во взаимосвязи с реализацией программы воспитания школы.

Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты.

Планируемые результаты

Личностные результаты будут достигнуты путем формирования:

Принятия и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятии вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Бережному, ответственному и компетентному отношению к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умению оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты путем освоения:

Умения самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

Владения навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты через сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- основам целеполагания в сфере проектирования планов жизнедеятельности и создания проектов по тематике ЗОЖ, предупреждения потребления ПАВ;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели в сфере проектирования планов жизнедеятельности и создания проектов по тематике ЗОЖ, предупреждения потребления ПАВ;
- планировать пути достижения названных целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё 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;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия в ситуациях риска потребления ПАВ и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса, в том числе прогнозирования рисков, связанных с употреблением ПАВ.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить перспективные жизненные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе, основанных на ценностях здорового образа жизни;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы;
- основам саморегуляции в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять рефлексию в отношении своих действий и поведения, связанного с риском вовлечения в употребление ПАВ;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей и противостояния рискам употребления ПАВ.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве в сообществах, имеющих конструктивную направленность;
- формулировать собственное мнение и позицию, в том числе по проблематике, связанной с ПАВ, аргументировать и координировать

её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;

- обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на здоровый образ жизни и свободу от употребления ПАВ;

- выражать уверенный отказ, не требующий оправданий, в ситуациях, связанных с риском употребления ПАВ;

- аргументировать свою точку зрения, в том числе по проблематике ПАВ, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками в сфере социального проектирования по тематике здорового образа жизни и предупреждения употребления ПАВ, определять цели и функции участников в командной работе, способы взаимодействия;

- планировать общие способы работы;

- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, в том числе связанных с рисками употребления ПАВ, уметь убеждать;

- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

- владеть основами коммуникативной рефлексии.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на здоровый образ жизни и свободу от воздействия ПАВ;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы, при этом иметь чёткую сформированную позицию о недопустимости употребления ПАВ;

- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) в разработке и реализации проектов в сфере ЗОЖ и предупреждения потребления ПАВ;

- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;

- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;

- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений по проблематике здорового образа жизни и рисков употребления ПАВ;

- в совместной деятельности в сфере проектирования по тематике ЗОЖ и предупреждения потребления ПАВ чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности по тематике ЗОЖ и предупреждения употребления ПАВ;

- осуществлять расширенный поиск информации по тематике ЗОЖ и предупреждения употребления ПАВ с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- устанавливать причинно-следственные связи в сфере социальных рисков, асоциального поведения, связанные с употреблением ПАВ;

- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания) в сфере рисков употребления ПАВ;

- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей, направленные на выработку отрицательного отношения к употреблению ПАВ;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, связанные с риском употребления ПАВ, выявляемые в ходе исследования.

Выпускник получит возможность научиться:

- основам рефлексивного восприятия информации, как условия предупреждения вовлечения в употребление ПАВ;

- ставить проблему предупреждения употребления ПАВ, аргументировать её актуальность;

- самостоятельно проводить исследования в сфере профилактики употребления ПАВ на основе применения методов наблюдения и эксперимента;

- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов в сфере социальных рисков, связанных с вовлечением в употребление ПАВ;

- организовывать исследование с целью проверки данных гипотез;

- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации по проблематике здорового образа жизни и ПАВ.

Содержание блока «Планируемые результаты» составлено с учётом целей программы «Умей сказать себе НЕТ» и требований к оценке результатов, изложенных в тексте Примерной основной образовательной программы образовательной организации (Основная программа).

Наряду с решением непосредственных задач курса, в рамках реализации программы происходит решение ряда задач, направленных на социализацию и развитие ребёнка и подростка в группе, сплочение класса, формирование или в случае необходимости восстановление (реабилитацию) позитивного социального статуса ребёнка в классном коллективе.

Таким образом, реализация программы способствует достижению трёх уровней результатов.

Первый уровень результатов — приобретение и усвоение обучающимися в процессе взаимодействия ученика с ведущим взрослым как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта социальных знаний (об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), представлений о социальной реальности и повседневной жизни, в которой существуют риски, связанные с проблемой распространения и употребления ПАВ.

Второй уровень 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.

Третий уровень результатов — приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ.

2. Содержание внеурочной деятельности «Умей сказать себе НЕТ» на уровне основного общего образования

2.1. Реализация программы воспитания через предметное содержание

Предметное содержание на уровне основного общего образования (название раздела)	Реализация программы воспитания на уровне основного общего образования. Нормы и традиции поведения обучающегося
Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ. Первичная диагностика.	Формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности); формирование и развитие оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение тем с учащимися) воспитание культуры общения (организация общения, Формирование умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение; становление собственной жизненной позиции условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье.
Навыки реагирования на негативные эмоциональные	Воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности

состояния в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений.	обучающихся); воспитание культуры общения, формирование умений и навыков организации обучающимися своей деятельности; становление собственной жизненной позиции к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье.
Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ. Продуктивное поведение в конфликте.	Становление собственной жизненной позиции к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирование учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение); формирование умений и навыков организации обучающимися своей деятельности.
Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.	Воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся); воспитание культуры общения, формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности. Осознание обучающимися себя частью гражданского общества.
Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ.	Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания. Стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирование учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение); формирование умений и навыков организации обучающимися своей деятельности.
Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ).	Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания, становление собственной жизненной позиции к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ.	Стремиться к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.
Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика.	Становление собственной жизненной позиции к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

2.2. Содержание курса 10-11 класса

Тема 1. Позитивное мышление и эффективное общение со сверстниками как факторы предупреждения вовлечения в употребление ПАВ.

Первичная диагностика. Для профилактики употребления ПАВ важное значение имеет совершенствование навыков позитивного мышления, эффективного общения и сотрудничества, развитие навыков командного взаимодействия и средств общения — вербальных и невербальных коммуникативных навыков, и умений, обеспечивающих контакт с партнёром или с группой людей, определяющих процесс и уровень понимания другого человека. Подростку необходимы знания, направленные на понимание другого человека, развитие эмпатии, то эмоциональной отзывчивости на переживания другого человека, способности представлять себя на его месте. Возможность чувствовать свои эмоции в ситуациях успеха или неудачи способствуют развитию социальной восприимчивости, способности к рефлексии.

Основные понятия: деловое и межличностное общение. Техники эффективного общения. Установление контакта. Обратная связь. Правила группового взаимодействия. Позитивное мышление. Языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей. Регуляция собственного речевого поведения как основа коммуникативной компетентности. Коммуникативная рефлексия. Эмпатия. Технологии невербального общения. Самопрезентация. Навыки командного взаимодействия.

Формы, работы: практикум (тренинг). Игра как метод моделирования эмоциональных переживаний и поведения в совместной деятельности.

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.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы № 1: анкета обратной связи.

На данной возрастной стадии у подростка возможно появление значительных субъективных трудностей и переживаний. Умение регулировать эмоциональное состояние и контролировать своё поведение помогает подростку преодолеть негативные переживания, чувство беспомощности, несостоятельности и способствует приобретению авторитета в кругу сверстников.

Для профилактики употребления ПАВ подростками с целью компенсации негативных эмоциональных состояний важную роль играют наличие сформированных практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, умение учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве.

Основные понятия: эмоции и чувства. Агрессия и причины агрессивного поведения. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Основы саморегуляции и аутотренинга. Способы повышения настроения без применения ПАВ.

Формы работы: интерактивная беседа, практикум (тренинг), психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций).

Тема 2. Навыки управления своими эмоциональными состояниями в условиях группового взаимодействия со сверстниками. Профилактика агрессивных проявлений.

В подростковом возрасте агрессия подкрепляется как активно протекающими гормональными процессами, так и внешним окружением: ощущением собственной силы и потребностью повышения авторитета в кругу сверстников, приобретением друзей. Нередко, в случае, если ребёнок или подросток сам подвергается насилию (например, в семье), агрессивное поведение является способом преодолеть собственные негативные переживания, чувство беспомощности и несостоятельности. Все эти негативные переживания могут спровоцировать начало употребления такими подростками ПАВ.

В процессе адаптации к новым социальным условиям класса, появления новых фигур значимых взрослых — педагогов, формирования в новых условиях классного коллектива возможно возникновение конфликтов, проявление негативных эмоций, в том числе агрессивных. Важное значение для конструктивного выхода из данных состояний имеет наличие у обучающихся навыков анализа и понимания своих собственных эмоциональных состояний и состояний окружающих, практических умений справляться с негативными эмоциями и выражать их.

Для профилактики употребления ПАВ важную роль играет наличие сформированных практических умений понимания и ненасильственного выражения своих негативных эмоциональных состояний, умения учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве, наличие навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

Основные понятия: эмоции и чувства. Агрессия. Способы работы с агрессией, гневом. Профилактика агрессивных проявлений. Основы саморегуляции.

Формы работы: интерактивная беседа, практикум (тренинг), методы гармонизации эмоционального состояния.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы № 2: выставка и представление (презентация) творческих работ участников «Я и мои эмоции».

Тема 3. Профилактика конфликтов как фактора, провоцирующего начало употребления ПАВ.

В связи со скачкообразным характером продолжающегося процесса перехода от детства к взрослости резко возрастает критичность отношения подростков на эмоциональном и поведенческом уровнях к ценностям и нормам «взрослых» и соответственно вероятность интенсификации конфликтов в их жизни и взаимоотношениях. Уверенные в себе подростки, которые умеют эффективно решать конфликты, в большей степени способны отстаивать свою позицию, противостоять негативному влиянию группы сверстников и сознательно выстраивать своё поведение на достижение здорового образа жизни.

Основные понятия: продуктивное поведение в конфликте. Способы разрешения конфликтов. Технологии посредничества. Влияние сверстников. Положительное значение конфликта.

Формы работы: интерактивная беседа. Ролевая игра. Практикум (тренинг).

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы № 3: самооценка участниками своих способностей к продуктивному поведению в конфликте со сверстниками, отстаивания собственной позиции в условиях влияния сверстников (по пятибальной шкале). Обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 4. Формирование критического мышления, волевого поведения, ответственности за принятие решений как личностных факторов защиты от употребления ПАВ.

В связи с сохранением тенденций к конфликтному взаимодействию со взрослыми важное значение в работе имеет развитие у них критического мышления (чтобы принимаемые решения воспринимались подростками не как навязываемые сверху, а как результат собственного выбора), позитивного образа Я (принятие себя выступает важным условием принятия личности других), рефлексии в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, формирование практических умений принятия ответственных решений. Знания о здоровом образе жизни играют важную роль 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, уверенности в способности противостоять вызовам, опасным для их здоровья. Подростки получают знания и учебный опыт, помогающий им понять, как взаимосвязаны свобода выбора и самопознание, осознание и сформированность своих нравственных ценностей и на этой основе — жизненных целей. Важно донести до подростков информацию о том, что оптимальное решение относительно употребления ПАВ можно принять, только представляя свои ценности, жизненные цели, способы их достижения.

Очень важно, чтобы подростки положительно оценивали себя и свои возможности и были информированы о пагубных последствиях табакокурения,

употребления алкоголя и наркотиков, сформировали собственное адекватное критическое отношение к ПАВ и их потребителям. Необходимо показать подросткам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей как условия, которое позволит им стать в жизни не неудачниками, а победителями, научить использовать свои лучшие сильные стороны для того, чтобы достигать этих целей.

Практические задания построены с учётом того, что с 5 класса начинают актуализироваться процессы личностного и профессионального самоопределения, поэтому они должны помочь ответить на трудный вопрос «Чего я хочу?», научить их формулировать свои цели, делать их действенными. Задания также должны помочь подросткам достигать сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия.

В процессе занятий необходимо обращать внимание подростка на то, какие позитивные чувства связаны с «победой над собой», над своим нежеланием что-либо делать, собственным страхом.

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.

Формы работы: рефлексивная беседа. Практикум (тренинг). Дискуссия.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы № 4: обратная связь (рефлексия) участников.

Тема 5. Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ.

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, с учётом того, что вероятность интенсификации конфликтов, стрессов в этом возрастном периоде велика, способствуют снижению рисков причинения вреда здоровью или жизни подростков.

Основные понятия: стрессоустойчивость личности. Представление о ситуациях социального риска. Самоконтроль, поиск социальной поддержки, социальная ответственность, принятие ответственности, принятие решения, положительная переоценка.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы № 5: обратная связь (рефлексия) участников.

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

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 употребления психоактивных веществ как угрозы внутренней стабильности, здоровья, социального благополучия и жизненного успеха. Важно при этом организовать занятия так, чтобы формирование антинаркотических установок происходило как процесс собственного выбора, основанного на интерактивном рефлексивном обсуждении в группе и в ходе выполнения заданий ценностей здорового образа жизни и рисков, связанных с наркопотреблением.

В процессе реализации программы необходимо сформировать активную жизненную позицию 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. Критическое мышление. Навыки принятия ответственного решения.

Модификация и коррекция присущих некоторым участникам группы дезадаптивных моделей поведения.

Формы работы: интерактивная беседа. Практикум (тренинг).

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы № 6: анкета обратной связи.

Тема 7. Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ.

Социальное проектирование в программе призвано удовлетворять продолжающие потребности подростка в самореализации, успехе и проверке своих возможностей. Особое значение для поддержки названных выше социальных потребностей восьмиклассников приобретает рефлексивное общение и правильно организованная (позитивная, формирующая) обратная связь со стороны педагога. На основе методов социального проектирования организуется разработка и реализация индивидуальных и групповых проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношению к немедицинскому употреблению ПАВ. Участниками может быть проведено небольшое социологическое исследование в школе. Выбирается тема, которая может заинтересовать участников, например, «Как мои ровесники относятся к проектированию собственного направления здорового образа жизни?», «Здоровый образ жизни у подростка: миф или реальность?».

Основные понятия: здоровье и здоровый образ жизни. Ценностное отношение к здоровью. Ценности здорового образа жизни. 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 здорового образа жизни. Социальная проба, социальная практика, социальный проект как виды социального проектирования.

Формы работы: дебаты. Практикум (тренинг). Социальное проектирование.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы № 7: выставка и представление (презентация) реализованных проектов по пропаганде ЗОЖ и формированию негативного отношения к немедицинскому употреблению ПАВ.

Тема 8. Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели. Заключительная диагностика.

Представление о будущем является показателем социальной зрелости подростка. Потребность подростков к построению жизненных планов во временной перспективе возрастает. Важным фактором предупреждения и отказа от употребления ПАВ является способность к прогнозированию как способу предвидения будущих событий. Обучающиеся получают представление о новом для них способе анализа и прогнозирования в проектной деятельности — SWOT-анализе. На занятиях продолжается работа по овладению 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 наиболее эффективный способ.

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

Формы работы: практикум (тренинг). Заключительная диагностика.

Тема 9. Практикум (тренинг) «Проектирование планов жизненной самореализации после окончания занятий по программе. Ресурсы и пути достижения поставленных целей». Заключительная диагностика.

Контроль уровня освоения обучающимися содержания темы № 8: фестиваль достижений «Шаги к здоровью».

Заключительная 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; приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ, можно зафиксировать, наблюдая за характером (степенью мотивированности, активности, компетентности) его участия в разработке и реализации социальных проектов, мероприятиях по контролю усвоения знаний в рамках тематических блоков.

Формы занятий

Формы работы по программе: интерактивное взаимодействие в больших и малых группах. Использование групповой работы — важнейший элемент современного обучения. Работа в группе позволяет обучающимся приобрести ряд важнейших качеств: умение вырабатывать совместное решение; терпимость к другим людям и позициям; необходимость поиска компромиссов; способность аргументировать свою точку зрения; стремление к диалогу; умение строить

отношения с учётом эмоционального состояния других людей, своего собственного, общей атмосферы в группе.

Профилактические занятия реализуются также через такие формы, как круглые столы, учебные конференции, диспуты, поисковые и научные исследования, социальное проектирование. В программу занятий включены психогимнастические упражнения, элементы аутотренинга, предусмотрено чередование приоритетов эмоциональных, интеллектуальных, поведенческих нагрузок при выполнении заданий и упражнений.

Учебно-тематический план программы внеурочной деятельности для обучающихся 10 класса «Умей сказать себе НЕТ» (9 часов)

№ занятия	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1	Первичная диагностика.	0	1	1
2-3	Акция «Защити город от наркотиков» (антинаркотическая профилактика	1	1	2
4-6	Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска, связанного с ПАВ.	2	1	3
7-8	Формирование устойчивого негативного отношения к употреблению ПАВ в гетерогенной группе (все участники независимо от наличия либо отсутствия имеющегося опыта употребления ПАВ).	1	1	2
9	Заключительная диагностика.	0	1	1
ИТОГО		4	5	9

Учебно-тематический план программы внеурочной деятельности для обучающихся 11 класса «Умей сказать себе НЕТ» (9 часов)

№ занятия	Разделы, темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1	Первичная диагностика.	0	1	1
2	Уголовная и административная ответственность.	1	0	1
3	Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование в сфере профилактики немедицинского употребления ПАВ.	0	1	1
4	Акция «Мечтай! Действуй! Двигайся! (профилактика депрессий, суицидов, употребления НС и ПАВ).	0	1	1
5	Акция «Защити город от наркотиков» (профилактика употребления ПАВ).	0	1	1

6	Акция «Успей жить!».	0	1	1
7	Акция «Екатеринбург – город, свободный от табачного дыма Всероссийский день без табака (профилактика употребления табака).	0	1	1
8	Акция «Уральцы выбирают здоровье».	0	1	1
9	Заключительная диагностика.	0	1	1
ИТОГО		1	8	9

3.Планируемые результаты освоения курса внеурочной «Умей сказать себе НЕТ» на уровне основного общего образования

Планируемые результаты обучения.

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

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

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

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут. сформированы:

- готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение к личности и её 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, признанно ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира как условие противостояния попыткам вовлечения в потребление ПАВ;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании как важное условие предупреждения потребления ПАВ;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении как условие предупреждения потребления ПАВ.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- готовность и способность к участию в пределах возрастных компетенций к организации и проведению школьных и внешкольных мероприятий, в деятельности детских и молодёжных общественных организаций, имеющих

социальную направленность, в волонтёрской деятельности в сфере предупреждения потребления ПАВ;

- готовность и способность к выполнению правовых норм и требований, в том числе в сфере, касающейся немедицинского употребления, незаконного распространения и оборота ПАВ;

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;

- умение конструктивно разрешать конфликты;

- готовность и способность к соблюдению моральных норм и отношении взрослых и сверстников;

- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения и в общественно полезной деятельности, связанной с проектированием моделей ЗОЖ и профилактикой потребления ПАВ;

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

- готовность делать осознанный выбор в ситуациях социального риска, в том числе связанного с употреблением ПАВ на основе ценностей правовой культуры и здорового образа жизни.

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

- готовности к самообразованию и самовоспитанию как условий позитивной самореализации;

- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции как условий предупреждения вовлечения в употребление ПАВ;

- компетентности в реализации основ здорового образа жизни в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм в ситуациях социальной неопределённости и ситуациях, сопряжённых с риском употребления ПАВ;

- устойчивого следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям, эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение эмоционального благополучия.

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

Регулятивные универсальные учебные действия Обучающийся научится:

- основам целеполагания в сфере проектирования планов жизнедеятельности и создания проектов по тематике ЗОЖ, предупреждения потребления ПАВ;

- самостоятельно анализировать условия достижения цели в сфере проектирования планов жизнедеятельности и создания проектов по тематике ЗОЖ, предупреждения потребления ПАВ;

- планировать пути достижения названных целей;

- устанавливать целевые приоритеты;

- уметь самостоятельно контролировать своё 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;

- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия в ситуациях риска потребления ПАВ и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;

- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса, в том числе прогнозирования рисков, связанных с употреблением ПАВ.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить перспективные жизненные цели и задачи;

- построению жизненных планов во временной перспективе, основанных на ценностях здорового образа жизни;

- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;

- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы;

- основам саморегуляции в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;

- осуществлять рефлексию в отношении своих действий и поведения, связанного с риском вовлечения в употребление ПАВ;

- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;

- основам саморегуляции эмоциональных состояний;

- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей и противостояния рискам употребления ПАВ.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве в сообществах, имеющих конструктивную направленность;

- формулировать собственное мнение и позицию, в том числе по проблематике, связанной с ПАВ, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;

- обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на здоровый образ жизни и свободу от употребления ПАВ;

- выражать уверенный отказ, не требующий оправданий, в ситуациях, связанных с риском употребления ПАВ;

- аргументировать свою точку зрения, в том числе по проблематике ПАВ, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками в сфере социального проектирования по тематике здорового образа жизни и предупреждения употребления ПАВ, определять цели и функции участников в командной работе, способы взаимодействия;

- планировать общие способы работы;

- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, в том числе связанных с рисками употребления ПАВ, уметь убеждать;

- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;

- интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

- владеть основами коммуникативной рефлексии.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на здоровый образ жизни и свободу от воздействия ПАВ;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы, при этом иметь чёткую сформированную позицию о недопустимости употребления ПАВ;

- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) в разработке и реализации проектов в сфере ЗОЖ и предупреждения потребления ПАВ;

- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;

- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;

- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений по проблематике здорового образа жизни и рисков употребления ПАВ;

- в совместной деятельности в сфере проектирования по тематике ЗОЖ и предупреждения потребления ПАВ чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности по тематике ЗОЖ и предупреждения употребления ПАВ;

- осуществлять расширенный поиск информации по тематике ЗОЖ и предупреждения употребления ПАВ с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- устанавливать причинно-следственные связи в сфере социальных рисков, асоциального поведения, связанные с употреблением ПАВ;

- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания) в сфере рисков употребления ПАВ;

- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей, направленные на выработку отрицательного отношения к употреблению ПАВ;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, связанные с риском употребления ПАВ, выявляемые в ходе исследования.

Обучающийся получит возможность научиться:

- основам рефлексивного восприятия информации, как условия предупреждения вовлечения в употребление ПАВ;

- ставить проблему предупреждения употребления ПАВ, аргументировать её актуальность;

- самостоятельно проводить исследования в сфере профилактики употребления ПАВ на основе применения методов наблюдения и эксперимента;

- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов в сфере социальных рисков, связанных с вовлечением в употребление ПАВ;

- организовывать исследование с целью проверки данных гипотез;

- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации по проблематике здорового образа жизни и ПАВ.

Наряду с решением непосредственных задач курса, в рамках реализации программы происходит решение ряда задач, направленных на социализацию и развитие ребёнка и подростка в группе, сплочение класса, формирование или в случае необходимости восстановление (реабилитацию) позитивного социального статуса ребёнка в классном коллективе.

Таким образом, реализация программы способствует достижению трёх уровней результатов.

Первый уровень результатов — приобретение и усвоение обучающимися в процессе взаимодействия ученика с ведущим взрослым как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта социальных знаний (об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), представлений о социальной реальности и повседневной жизни, в которой существуют риски, связанные с проблемой распространения и употребления ПАВ.

Второй уровень результатов — развитие социально значимых отношений, получение опыта ценностного отношения к социальной реальности в целом, способствующих формированию установок к здоровому образу жизни и неприятию ПАВ, н процессе взаимодействия обучающихся между собой в защищенной, дружественной среде.

Третий уровень результатов — приобретение подростком опыта самостоятельного социально значимого действия, направленного на пропаганду ценностей здорового образа жизни и отрицательного отношения к употреблению ПАВ.

4.Критерии оценивания обучающихся по программе внеурочной деятельности

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

- тематические выставки творческих работ участников;
- викторины, акции;
- заключительным этапом программы является организация и проведение Праздников достижений участников «Шаги к здоровью»;
- анкетирование участников (заполнение анкеты обратной связи);
- обратная связь (рефлексия) участников (устные высказывания участников по определённой заданной ведущим схеме).

5. Описание материально-технического и учебно-методического

Обеспечения Рабочей программы

1. М.А. Зенина Программа по профилактике злоупотребления ПАВ. Рекомендовано Минобразования России / сост. М.А. Зенина. – Воронеж: ГБУ ВО «ЦППМиРД», 2016.
2. Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих Курс по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» - Москва «Русское слово», 2018. Рабочая программа.
3. Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих Методические рекомендации для организации занятий по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» - Москва «Русское слово», 2016
4. Н.И. Цыганкова, О.В. Эрлих Рабочая тетрадь для организации занятий по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ «Я принимаю вызов!» - Москва «Русское слово», 2017.