

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гостеприимная средняя общеобразовательная школа»**

***Программа внеурочной деятельности***

***«Все цвета, кроме чёрного»***

***5- 7 классы***

**п. Гостеприимный, 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Все цвета, кроме черного» для 5-7 классов составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010

№1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями);

- Приказ Минпросвещения России от 28.08.2020 №442 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями) □ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28

«Об утверждении санитарных правил СП 2.3.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Учебно-методический комплект «Все цвета, кроме черного» М.М.Безруких, А.Г.Макеевой, Т.А. Филипповой, разработанного при содействии Министерства образования РФ .

- Микляева А.В. «Я – подросток» Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2011.

Цель профилактической программы «Все цвета, кроме черного» — формирование у детей навыков жизнестойкости, эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки и антивитальное поведение несовершеннолетних.

Место профилактического курса в учебном плане

Профилактическая программа «Все цвета, кроме черного» для 5-7 классов продолжает расширение знаний о правилах здорового образа жизни, формирование самооценки, развитие коммуникативных навыков.

Программа рассчитана на 3 года обучения – 105 часов: проведение занятий во внеурочной деятельности из расчёта 1

занятие в неделю:

### **1. Планируемые результаты изучения курса. Метапредметные:**

- развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);
- развитие представления подростков о своих способностях и склонностях, расширение сферы их интересов, приобщение к различным формам содержательного досуга;

- формирование представления о неизбежных негативных последствиях наркотизации для творческих, интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха; **Личностные:**

- развитие представления подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему;

- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей;

- формирование самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния;

- формирование умения оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;

- включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «Все цвета, кроме чёрного» «Познаю свои способности»**

Содержание программы «Все цвета, кроме чёрного» охватывает основные сферы социализации подростков и наиболее актуальные, значимые для них ситуации развития.

**Формы организации занятий.** Программа построена по модульному принципу — ее основным структурным и содержательным элементом является тематический модуль, отличающийся относительной законченностью и самостоятельностью. Модульная структура программы позволяет использовать различные модели обучения, дает возможность строить работу с детьми в зависимости от того, насколько актуальна та или иная тема в конкретной группе детей, классе. Большинство заданий носит интерактивный, игровой характер, выполняя их, подростки могут проявить свои творческие, организационные способности.

### **Формы и методы работы на занятиях:**

- анализ литературных отрывков — такая форма работы не только помогает подросткам научиться оценивать жизненные ситуации, разбираться в переживаниях других людей, но и пробуждает интерес к чтению, расширяет кругозор;

- тесты, позволяющие подростку самостоятельно определить уровень сформированности того или иного личностного качества, проанализировать свое поведение и т. д. Основная задача тестовых заданий заключается в развитии навыка самооценки у учащихся;

- дневниковые формы, предполагающие регулярную оценку подростком своего состояния или организации своей деятельности (оценка режима дня, работоспособности в течение недели, дня и т. д.);

- творческие задания (составление рассказа, игры и т. д.), направленные на развитие креативных способностей подростков, умения нестандартно мыслить, находить оригинальные решения проблем;

- тренинговые задания, направленные на развитие и тренировку определенной способности или качества подростка (памяти, наблюдательности, внимания и т. д.);

- игры, которые выполняют целый ряд важных функций: *социализирующую* (позволяет подростку «опробовать» различные модели поведения, проверив их эффективность), *коммуникативную* (в игре ребята общаются между собой), *диагностическую* (игровая деятельность позволяет педагогу выявить возможные проблемы психологического, социального развития того или иного подростка), *коррекционную* (игра дает возможность изменить, скорректировать личностные характеристики подростка, при этом процесс изменения проходит естественно и ненавязчиво, незаметно для самого ребенка);

- мини-тренинги или тренинговые игры, направленные на отработку какого-либо конкретного поведенческого навыка;

- проектная деятельность (в рамках изучения тематических модулей учащимся предлагается выполнить несколько проектов: исследовательский, информационно-просветительский, творческий);

- дискуссии, проходящие в форме круглого стола, ток-шоу, брейн-ринга и т. п.

## **5 класс**

(1 час в неделю; 35 часов)

### **1. Вводное занятие: Будем знакомы! (1 час)**

Ознакомление с содержанием и планом курса. Обсуждение форм и методов работы на занятиях. Знакомство с правилами внутреннего распорядка, с правилами по технике безопасности во время занятий в кабинете.

### **2. Кто умеет жить по часам. (4 часа)**

Режим дня. Роль режима дня в жизни человека (его влиянии на здоровье, возможности реализовывать намеченное и т.

д.). Собственный режим дня с точки зрения его влияния на здоровье. Планирование собственного режима дня с учетом особенностей своей учебной, внеучебной нагрузки, занятости дома и т. д.

### **3. Внимание: Внимание! (6 часов)**

Внимание – одна из психических функций человека. Роль внимания для успешной учебы. Оценка подростками собственной внимательности. Методы и способы развития внимательности. Негативное влияние психоактивных веществ на характеристики внимания.

### **4. Секреты нашей памяти. (4 часа)**

Память — одна из психических функций человека. Виды памяти. Роль памяти для успешной деятельности человека. Анализ уровня развития различных видов собственной памяти, оценка личностных особенностей памяти. Методы и способы развития памяти. Негативные последствия употребления психоактивных веществ для характеристик памяти.

### **5. Homosapiens — человек разумный. (6 часов)**

Мышление. Виды мышления. Роль мышления в познавательной деятельности. Эффективная организация учебной деятельности. Негативное влияние наркотизации на интеллектуальные способности человека. **6. Какой ты человек. (6 часов)**

Характер. Свойства характера. Особенности своего характера. Адекватная оценка собственных поступков и поступков окружающих. Характер человека как результат его работы над собой. Ответственности за свое будущее. **7. Что я знаю о себе. (6 часов)**

Роль личной активности человека в достижении желаемого, личной ответственности за происходящее с ним. Формирование адекватной самооценки. Развитие стремления к самосовершенствованию.

#### **8. Итоговое занятие: Вот и закончился год! (1 час)**

Итоги работы в течение года. Учащиеся с помощью учителя обобщают все, что они узнали о себе, своих психофизиологических особенностях и личных качествах, и заносят все сведения в сводную таблицу. **Резерв (1 час)**

**6 класс «Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми» (1 час в неделю; 35 часов)**

#### **1. Вводное занятие: Вот и стали мы на год взрослей! (1 час)**

Ознакомление с содержанием и планом курса. Обсуждение форм и методов работы на занятиях. Знакомство с правилами внутреннего распорядка, с правилами по технике безопасности во время занятий в кабинете. **2. Радуга эмоций и чувств. (6 часов)**

Понятия «эмоции» и «чувства». Формы выражения эмоций, освоение навыков регуляции своего эмоционального состояния. Роль эмоций и чувств в жизни человека. Негативное влияние наркотизации на способность человека управлять своими эмоциями.

#### **3. Как научиться понимать друг друга. (5 часов)**

Общение со сверстниками — важнейшая составляющая жизни подростков. Роль общения в жизни человека. Формы и методы эффективного общения со сверстниками и взрослыми. Освоение эффективных форм поведения в ситуациях, связанных с риском наркогенного заражения.

#### **4. Секреты сотрудничества. (7 часов)**

Совместная деятельность. Готовность к сотрудничеству как наиболее эффективный способ взаимодействия с людьми. Способы эффективного взаимодействия с окружающими. Нетерпимость – показатель низкой культуры. Негативное влияние наркотизации на взаимодействие людей друг с другом. Проектная деятельность.

#### **5. Как избежать конфликтов. (7 часов)**

Понятие «конфликт». Виды конфликтов. Способы эффективного общения. Освоение поведенческих схем, позволяющих избежать конфликтных ситуаций. Способы оценки своего поведения и поведения окружающих. Методы регуляции своего эмоционального состояния в конфликтной ситуации.

#### **6. Твоя будущая профессия. (5 часов)**

Профессиональное самоопределение. «Кем быть?» Роль профессии в жизни человека. Личностные качества, необходимые человеку для освоения желаемой профессии. Негативные последствия наркотизации для профессионального становления человека. «Калейдоскоп профессий».

#### **7. Итоговое занятие: Сильные духом. (2 часа)**

Итоги работы в течение года. Учащиеся с помощью учителя обобщают все, что они узнали о себе, своих особенностях и личных качествах, и заносят все сведения в сводную

таблицу. Важные шаги к самопознанию и самосовершенствованию. Проектная деятельность.

### **Резерв (2 часа)**

#### **7 класс**

(1 час в неделю; 35 часов)

Раздел I. **В чем моя уникальность?** Что значит – «я подросток» Знакомство детей с особенностями их возраста. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.

Раздел 2. **Что такое дружба? Секреты эффективного общения** «Мир эмоций» Развитие у подростков навыка распознавания эмоций другого человека. Развитие представлений о безопасном интернет-общении.

Раздел 3. **Безопасный мир.** «За компанию». Формирование представления о негативных последствиях наркотизации для становления личности. Развитие позитивного отношения к здоровому образу жизни, формирование интереса к спорту

Раздел 4. **«Трудные дети - трудные родители».** Моя семья. Актуализация у подростков опыта семейного взаимодействия.

Анализ часто встречающихся затруднений в отношениях подростков и родителей. Мои права в семье

Раздел 5. **«Уверенность в себе- залог успеха в жизни».** Содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, развитие у подростков адекватной самооценки.

Раздел 6. **«Твоя будущая профессия».** Развитие представлений о роли профессий в жизни человека. Раздел 7. **«Скоро лето!».** Подведение итогов курса.

### **Тематическое планирование 5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название тематического модуля</b>	<b>Количество часов</b>
1	Вводное занятие: Будем знакомы!	1
2	Кто жить умеет по часам	4
3	Внимание: Внимание!	6
4	Секреты нашей памяти	4
5	Номо sapiens – человек разумный	6
6	Какой ты человек	6
7	Что я знаю о себе	6
8	Итоговое занятие: Вот и закончился год!	1
Резерв		1
<b>Итого 35 часов.</b>		

### **Тематическое планирование 6 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название тематического модуля</b>	<b>Количество часов</b>
1	Вводное занятие: Вот и стали мы на год взрослей!	1
2	Радуга эмоций и чувств	6
3	Как научиться понимать друг друга	5
4	Секреты сотрудничества	7
5	Как избежать конфликтов	7
6	Твоя будущая профессия	5
7	Итоговое занятие: Сильные духом.	2
	Резерв	2
<b>Итого 35 часов.</b>		

**«Я - подросток»**

**Тематическое планирование 7 класс**

<b>1. № п/п</b>	<b>Название тематического модуля</b>	<b>Количество часов</b>
2.	В чем моя уникальность?	8
3.	Что такое дружба? Секреты эффективного общения	5
4.	Безопасный мир	6
5.	«Трудные дети - трудные родители»	5
6.	«Уверенность в себе - залог успеха в жизни»	6
7.	«Твоя будущая профессия»	5
8.	«Скоро лето!»	1
<b>Итого 35 часов.</b>		

