

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МО Иркутской области
МКУ "Управление образования администрации муниципального
образования "город Саянск"
МОУ "СОШ № 7"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей
гуманитарного цикла

Малькова Т.В.
Протокол №1 от «27»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Анипер А.В.
Приказ № 116/7-26-316 от
«28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности **«Все цвета, кроме черного»**
основное общее образование
5-7 классы

Составитель программы:
Колтунова М.В.,
Педагог-психолог

город Саянск 2023

Рабочая программа составлена на основе Положения о рабочей программе МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7» г.Саянска

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторского проекта «Все цвета, кроме чёрного. Программнонаправлен на профилактику вредных привычек и формирование ценностного отношения к здоровью. Традиционно педагоги и родители считают, что основная задача ранней профилактики наркотизма заключается в том, чтобы сформировать у ребёнка (подростка) представление о вреде алкоголя, никотина, наркотических и токсических веществ. Если мальчик или девочка узнают о пагубных последствиях употребления наркотических веществ, - рассуждают взрослые, - то этого вполне достаточно для того, чтобы предотвратить знакомство с ними. Но так ли это на самом деле? Суть педагогической профилактики заключается не только в том, чтобы рассказать детям об опасности одурманивающих веществ, сколько в том, чтобы сформировать у них навыки, позволяющие успешно справляться с возникающими проблемами, реализовать свои желания и потребности за счёт внутренних личностных ресурсов. Вот почему темы профилактической программы «Все цвета, кроме чёрного» актуальны, так как направлены на развитие у подростков познавательных интересов, способности эффективно строить взаимоотношения с окружающими (в том числе сопротивляться негативному давлению), умения анализировать свои чувства и переживания. Все эти свойства и качества обеспечивают подростку личностную устойчивость к любым внешним негативным влияниям, а значит, снижают вероятность его знакомства с наркотическими веществами.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: сформировать представления у подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему.

ПРОГРАММА РЕАЛИЗУЕТСЯ ЧЕРЕЗ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

1. сформировать представления о наркотизации как поведении, опасном для здоровья.
2. развивать интерес у обучающихся к познанию своих возможностей, своего характера, сильных и слабых сторон.
3. научить давать оценку своим действиям, развивать навыки регуляции своего поведения, эмоционального состояния.
4. развивать коммуникативные навыки (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях).

Программа предназначена для 5-6 классов. Программа может использоваться во внеклассной работе или как дополнительные занятия. Программа представлена в объёме 17 часов, из них: 3 часа теории и 14 часов практики. Программа «Все цвета, кроме чёрного. Познаю свои способности» построена по модульному принципу – их основным структурным и содержательным элементом является тематический модуль, отличающийся относительной законченностью и самостоятельностью. Содержание программы охватывает основные сферы социализации подростков и наиболее актуальные, значимые для них ситуации развития. Информация, связанная с проблемой наркотизации, интегрируется в структуру каждого модуля и рассматривается в рамках конкретной темы. Работа с УМК предполагает как групповые занятия с обучающимися, так и индивидуальные. Большинство занятий носит игровой характер, выполняя их подростки, могут проявить свои творческие, организационные способности. На занятиях предполагается выполнение следующих видов заданий:

- анализ литературных отрывков;
- тестовые задания для развития самооценки;

- творческие задания (составление рассказа, логические задачи, игры);
- тренинговые задания.

Работа с комплектом нацелена на достижение конкретных результатов:

- полученные знания позволят обучающимся понять, почему им нужно заботиться о своём здоровье;
- подростки научатся управлять своим поведением, избегать конфликтов с окружающими;
- обучающиеся получат знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к использованию одурманивающих веществ.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс «Познаю свои способности»

№	Тема занятия	часы	дата	корректировка
1	Вводное занятие. Увлечения мои и моих друзей	1		
2	Для чего человеку нужны часы? 1.1. Для чего человеку нужны часы? 1.2. Всё ли правильно в твоём режиме дня? 1.3. Оценка своего эмоционального состояния. Работоспособность человека.	1		
3	Внимание! Внимание! 2.1. Виды внимания. 2.2. Свойства внимания. 2.3. Как проверить своё внимание.	1		
4	Секреты нашей памяти. 3.1. Память - есть кладовая ума. 3.2. Виды памяти. 3.3. Как развить память.	1		
5	Homosapiens - человек разумный. 4.1. Век живи, век учись. 4.2. Решение логических задач. 4.3. Творческое мышление.	1		
6	Какой ты человек 5.1. Самооценка своих способностей. Характер человека.	1		
7	Что я знаю о себе. 6.1. Исполнение мечты. Мои возможности	2		.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Вводное занятие. «Увлечения мои и моих друзей».

Вводное занятие предполагает знакомство с тематикой проекта «Все цвета, кроме чёрного. Познаю свои способности». Если обучающиеся уже знакомы с данным проектом по прошлому году, то можно преступать ко второй части занятия, а если нет, то руководитель подробнее рассказывает о плане работы группы. Вторая часть занятия проходит в виде игры «Увлечения мои и моих друзей».

Тема: «Для чего человеку нужны часы?»

О том, что правильно организованный режим дня - неперемное условие сохранения здоровья ребёнка, известно всем, но, к сожалению, далеко не в каждой семье соблюдается это условие. Формирование у школьников навыка планирования и умения эффективно распределять собственные дела помогает предотвратить возникновение состояния перегрузки, усталости, неверие в собственные силы, когда подросток считает, что он «всё равно не справится, не стоит и стараться». К тому же соблюдение режима дня, стремление выполнить намеченное развивает у подростка навык самоконтроля, самоорганизации и устойчивости к внешнему давлению. При выполнении заданий, предложенных учителем, или в рабочей тетради предполагается индивидуальная работа - подростки выполняют их самостоятельно. Задача педагога - заинтересовать обучающихся этой работой. Результаты заданий должны быть проанализированы - это поможет подросткам понять, что им нужно исправить в своих режимах дня.

Тема: «Внимание, внимание!»

Внимание - одна из важнейших психологических функций человека, проявляющаяся в способности сосредоточиться в данный момент на каком-либо реальном или идеальном объекте. Рассматривая данную тему в рамках профилактической программы, необходимо сформировать у учащихся представление о том, что употребление психоактивных веществ негативно отражается на способности человека быть внимательным.

Обсудите с подростками причины, по которым запрещается водить машины, управлять приборами и сложными механизмами, человеку, находящемуся в нетрезвом состоянии. Тема включает целый ряд тестовых и тренировочных заданий, которые позволяют обучающимся самостоятельно оценить характеристики своего внимания, но и помогут развить эту способность.

Тема: «Секреты нашей памяти».

Память - одна из важнейших психических функций, выражающаяся в способности запечатлевать, сохранять и воспроизводить прошлый опыт. Тема включает тестовые и тренировочные задания, показывающие уровень развития памяти: по способу запоминания, по затрачиванию волевых усилий. Итогом по данной теме предполагается выпуск стенгазеты, куда можно поместить информацию не только об основных правилах и методиках эффективного запоминания, но и информацию о негативном влиянии употребления психоактивных веществ на память.

Тема: «Homo sapiens- человек разумный».

Задания данной темы направлены на развитие мыслительных способностей обучающихся. Умения человека наблюдать природу помогло ему открыть многие её тайны и законы. Затем у людей появилась необходимость систематизировать свои знания об окружающем мире. Так зарождалась наука. Благодаря научным знаниям и творческому мышлению человек создал вокруг себя новый, рукотворный мир. Творческое мышление проявляется в способности человека создавать что-то новое и в том, умеет ли он в обычных, знакомых для него предметах и явлениях находить новое и необычное.

Тема: «Какой ты человек».

Любому человеку необходимо знать свои способности и возможности, т. е. уметь оценивать себя. От самооценки человека зависят его отношения с окружающими, его требовательность к себе, отношение к своим успехам и неудачам. Все мы очень разные, но этим мы и интересны друг другу. Эта тема помогает определить черты характера, т. е. совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливая типичные для неё способы поведения. В обычной жизни часто ставится знак равенства между понятиями «темперамент» и «характер». Однако эти понятия далеко не равнозначны. Темперамент - характеристика динамических особенностей деятельности индивида. Темперамент определяет впечатлительность, эмоциональную возбудимость личности. Задания этой темы помогут подростку оценить себя как личность, задуматься над чертами своего характера.

Тема «Что я знаю о себе».

На заключительном занятии подводятся итоги работы в течение года. Ребята с помощью учителя обобщают всё, что они узнали о себе, своих психофизиологических особенностях и личностных качествах. Это поможет подростку увидеть все «сильные» и «слабые» стороны.

6 класс «Учись владеть собой и сотрудничать с людьми»

№	Тема занятия	часы	дата	корректировка
11	Радуга эмоций и чувств 1.1. развить представления у подростков о роли эмоций и чувств в жизни человека; 1.2. развитие представления о формах выражения эмоций; 1.3. освоение навыков регуляции своего эмоционального состояния	1		
22	Как научиться понимать друг друга 1.1. расширить представления о роли общения в жизни человека; 1.2. развитие навыков эффективного общения со сверстниками, взрослыми.	1		
33	Секреты сотрудничества 1.1. развить навыки эффективного взаимодействия с окружающими; 1.2. формирование готовности к сотрудничеству как наиболее эффективному способу взаимодействия с людьми.	1		
44	Как избежать конфликта 1.1. расширить представления	1		

	<p>подростков о способах эффективного общения;</p> <p>1.2 освоение поведенческих схем, позволяющих избежать перерастания конфликтной ситуации в конфликт;</p> <p>1.3 развить навыки оценки своего поведения и поведения окружающих.</p>			
55	<p>Твоя будущая профессия</p> <p>1.1. сформировать представления о роли профессии в жизни человека;</p> <p>1.2 расширение представлений учащихся о личностных качествах, необходимых человеку для освоения желаемой профессии.</p>	2	-	
6	<p>Человечность. Толерантность</p> <p>1.1. раскрыть нравственный смысл норм морали, по которым живет человек; подвести к пониманию ценности человеческой жизни.</p>	2		

Радуга эмоций и чувств.

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.

Как научиться понимать друг друга.

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.

Секреты сотрудничества.

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.

Как избежать конфликтов.

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.

Твоя будущая профессия.

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».

Человечность. Толерантность. Урок нравственности, морали, помогает подвести к пониманию ценности человеческой жизни, объясняет понятия «толерантность» и «человечность»

7 класс «Всё, что тебя касается»

№	Тема занятия	часы	дата	корректировка
1	Давайте знакомиться 1.1.познакомить участников с процессом и техниками общения; 1.2.сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике; 1.3.способствовать формированию у участников ощущения единой группы.	1		
2	Искусство общения 1.1.познакомить участников с процессом и техниками общения; 1.2.показать, что может дать им успешное освоение техник общения; 1.3.помочь подросткам овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей и др.)	1		
3	Жизненные ценности 1.1.познакомить участников с понятием «ценность» и выявить специфику жизненных ценностей; 1.2 сформировать отношение участников тренинга к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще; 1.3 сформировать навык выявления ценностей в конфликтах между разными поколениями.	1		
4	Эмоции 1.1. объяснить, что такое эмоции, какими они бывают, прояснить позитивное и негативное влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций;	1		

	1.2. сформировать внимательное отношение к эмоциям как «предупредительным сигналам»; 1.3 научить определять свое эмоциональное состояние.			
5	Разрешаем конфликты 1.1.познакомить участников с понятием «конфликт»; 1.2 сформировать у подростков стремление к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций; 1.3 научить предотвращать развитие конфликта, показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций.	2		
6	Да здравствует вежливость и доброта. 1.1.научить манерам общения и поведения. Воспитывать внимательное и доброе отношение к людям с физическими недостатками	2		

Давайте знакомиться.

Возраст 14-17 лет – самый интересный в жизни. Мы чувствуем себя взрослыми и свободными. Нам хочется испытать себя. Нам хочется узнать о себе как можно больше.

Искусство общения.

Общение людей друг с другом - чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Очень важно быть хорошим собеседником и уметь производить приятное впечатление на человека.

Жизненные ценности.

Ценности бывают разными: более значимыми и менее значимыми, общественными, личными и групповыми. Ценности формируются на протяжении всей нашей жизни. Это своеобразный фундамент, на котором мы стоим и живем. Именно поэтому одна из важных ценностей - это здоровье. Без этой ценности все человечество бы уже давно вымерло.

Эмоции.

Не бойтесь своих эмоций: только они могут научить понимать язык, общий для всех людей. Нужно научиться понимать свои эмоции. Каждый имеет право выражать свои эмоции. Верх совершенства – уметь управлять своими эмоциями.

Разрешаем конфликты.

Любой конфликт – это маленькая война, которая может нести и затяжной характер. А любая война только разрушает. Поэтому наша задача - не провоцировать конфликт и уж тем более не «подогревать» его и «не подливать масла в огонь». Но если уж конфликт вспыхнул, надо искать выход из него, ведь после преодоления конфликта человек становится мудрее. Подтверждением этого являются две китайские пословицы: «Причина любой войны – в незнании ее результатов». И вторая: «Лучший способ выиграть войну – это избежать ее».

Да здравствует вежливость и доброта.

Приобщение детей к нравственности, развитие внутренней культуры. Развитие умения общаться, находить правильный выход из ситуации. Расширение словарного запаса и кругозора детей. Выработка особого мнения о вежливом человеке и правил вежливости.

Список литературы

1. Ануфриев А. Ф., Костромина С. Н. Как преодолеть трудности в обучении детей / Ануфриев А. Ф., Костромина С. Н. – М.: Ось – 89. – 1998.
2. Безруких М. М., Макеева А. Г., Филлипова Т. А. Все цвета, кроме чёрного: 5 – 6 класс/ Безруких М. М., Макеева А. Г., Филлипова Т. А. Пособие для педагогов и родителей – М.: Вентана – Граф. – 2007.
3. Рогов Е. И. Я и самопознание / Рогов Е. И. – М.: Март. – 2006.
4. Ускова Г. А. Психолого – педагогическая диагностика младших школьников / Ускова Г. А. – М.: Академический проект. – 2004.
5. Методическое пособие по формированию здорового образа жизни у подростков по программе «Всё, что тебя касается» // коллектив авторов «Здоровая Россия».