

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования и науки Иркутской области

АМО «Братский район»

МКОУ «Дубынинская ООШ»

РАССМОТРЕНО


руководитель МО
учителей-предметников


Астапенко Л.П.

Протокол № 1
от «31» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР


Сёмка М.Н.

Протокол № 1
от «31» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ
«Дубынинская ООШ»


Янин В.Н.

Приказ № 31-0
от « 31 » 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Все цвета, кроме чёрного»

для обучающихся 5-6 классов

с.Дубынино, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Все цвета кроме черного» для учащихся 5-6 классов составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Проблема формирования психологически здоровой личности в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса.

Предлагаемая программа занятий направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья подростка является его успешная адаптация к социуму. Программа внеурочной деятельности «Все цвета, кроме черного» рассчитана на четыре года обучения по 1 часу в неделю.

Цель: вытеснить за счет средств воспитания и обучения из сферы интересов детей и подростков форм активности, связанных с употреблением наркотических веществ, сформировать у детей навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки. Для более успешного достижения цели профилактики употребления психоактивных веществ, я ознакомилась с программой А.Г.Макаевой «Все цвета, кроме черного». Суть ее не в том, чтобы рассказать детям об опасности одурманивающих веществ. Важно развить у учащихся представление о том, как они могут сделать свою жизнь интересной и увлекательной. Большинство заданий носит интерактивный, игровой характер, выполняя их, учащиеся, как младшего возраста, так и подросткового, могут проявить свои творческие, организационные способности. Применив «Все цвета, кроме черного» на практике, мне стало ясно, что работа системная и строится по принципу спирали: каждое следующее занятие углубляло, расширяло и дополняло те знания и навыки, которые дети получили на предыдущем занятии. Важно было привить ребенку навыки обсуждения и анализа проблемы, выбора линии поведения. Каждая ситуация была «проиграна» с одноклассниками. Предлагались различные задания на закрепление формул общения в новых для ребенка ситуациях. Коллективная работа в классе предполагает широкое использование вариантов игр: ролевая, сюжетно-ролевая, образно-ролевая, тренинговые игры. Используются также дискуссионные формы и метод проектной деятельности. Таким образом, школьник является не просто слушателем, воспринимающим готовую информацию, он активно участвует в обсуждении, анализе, оценке представленных норм, поведенческих схем, формирует свое собственное отношение к этим проблемам. Учитывая возрастные особенности учащихся, занятия разделены на несколько этапов: младший подростковый возраст (5 - 7 классы); подростковый возраст (8 классы).

Задачи:

- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- формирование познавательных интересов представления о том, как можно сделать свою жизнь увлекательной и интересной, позволяющей реализовать потребность в признании, общении, не прибегая к ПАВ;
- получение новых знаний, укрепление веры ребенка в свои силы, возможности, его способность преодолеть возникающие трудности;
- формирование способностей эффективно строить взаимоотношения со взрослыми и сверстниками;

- развитие личностных ресурсов детей и подростков за счет расширения кругозора, сферы актуальных интересов и способностей, повышающих их устойчивость к наркогенному соблазну.

Для эффективности решения поставленных задач используется поддержка родителей. Перед началом работы они знакомятся с содержанием программы «Все цвета, кроме черного». Им разъясняются цели и задачи занятий: нужно понимать, что профилактическая работа потребует от взрослых отказа от собственных вредных привычек, заставит их более внимательно относиться и к собственному здоровью. Ведь самый действенный и эффективный способ влияния на ребенка – воспитание личным примером. Родители помогают детям работать в рабочих тетрадях дома, что повлияло на просвещение родителей в вопросах развития у детей представлений о здоровом образе жизни, предупреждения вредных привычек. Данная программа создана с учётом Программы воспитания школы. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Все цвета кроме черного» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания МКОУ «Дубынинская ООШ». Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности реализуется через:

- организацию проблемно – ценностного общения, направленного на развитие коммуникативных компетенций обучающихся, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей;
- организацию познавательной деятельности, направленной на передачу обучающимися социально значимых знаний, развивающие их любознательность, позволяющие привлечь их внимание к социальным проблемам нашего общества, формирующие их гуманистическое мировоззрение и научную картину мира;
- воспитание ценностного отношения обучающихся к своему здоровью, сформированность представлений о ценности здоровья как важнейшей составляющей полноценной жизни, наличие знаний о правилах здорового образа жизни, готовность соблюдать правила здорового образа жизни в повседневной жизни, наличие стойкого негативного отношения к употреблению психоактивных веществ, умение и готовность отстаивать свою позицию, способность противостоять негативному влиянию со стороны окружающих ровесников и взрослых, сформированность коммуникативных навыков.

Форма проведения занятий

Занятия проводятся в групповой форме. В структуру занятия входят три части: разминка, работа по теме, подведение итогов.

Основное содержание групповых занятий составляют игры и «психотехнические упражнения» направленные на развитие познавательной и эмоционально – волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников. Вместе с тем, еще необходимым элементом всех занятий должны быть психотехники, направленные на развитие собственно групповых структур и процессов, поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие детского сообщества.

Рефлексия занятий предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось -не понравилось, было хорошо - было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

При реализации программы используются следующие **методы и приемы**:

- тестирование;
- психогимнастика;
- рисование (тематическое и свободное);
- подвижные игры;
- игры-драматизации и ролевые игры;
- беседы и проблемные ситуации;
- техники и приемы саморегуляции;
- коллективно творческие дела (КТД);

Содержание рабочей программы курса: «Все цвета, кроме чёрного»

Класс	Модуль/Раздел	Кол-во часов	Содержание
5 класс	«Учусь понимать себя»	34	<p>«Кто жить умеет по часам?» Научить анализировать режим дня, распределение учебной и внеучебной нагрузки, научить планировать и соблюдать рациональный режим дня.</p> <p>«Внимание: внимание!» Дать представление о роли внимания в жизни человека и научить оценивать внимание.</p> <p>«Секреты нашей памяти». Дать представление о роли памяти в жизни человека и научить оценивать уровень развития разных видов памяти.</p> <p>«HomoSapiens – Человек разумный». Развить представление о роли мышления, познавательной деятельности в жизни человека.</p> <p>«Какой ты человек?» Развить представление подростков о том, как формируется характер, об особенностях собственного характера.</p> <p>«Что ты знаешь о себе?» Формирование адекватной самооценки и развитие стремления к самосовершенствованию.</p> <p>«Резервные часы». Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.</p>
6 класс	«Учусь понимать других».	34	<p>«Радуга эмоций и чувств». Развить представление о роли эмоций и чувств в жизни человека и научить анализировать собственные.</p> <p>«Как научиться понимать друг друга?» Расширить представление о роли общения в жизни человека.</p> <p>«Секреты сотрудничества». Развить навыки эффективного взаимодействия с окружающими.</p> <p>«Как избежать конфликтов?» Расширить представление о способах эффективного общения, позволяющих избежать конфликтов.</p> <p>«Твоя будущая профессия». Сформировать представление о роли профессии в жизни человека.</p> <p>«Резервные часы». Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.</p>

Планируемые результаты освоения курса: «Все цвета, кроме чёрного»

Личностные	<ul style="list-style-type: none">• Сформированность представлений о ценности здоровья как важнейшей составляющей полноценной жизни.• Наличие знаний о правилах здорового образа жизни.• Готовность соблюдать правила здорового образа жизни в повседневной жизни.• Наличие стойкого негативного отношения к употреблению психоактивных веществ.• Умение и готовность отстаивать свою позицию, способность противостоять негативному влиянию со стороны окружающих ровесников и взрослых.• Сформированность коммуникативных навыков.
Познавательные	<ul style="list-style-type: none">• Осуществлять поиск нужной информации для выполнения поставленных задач с использованием дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет;<ul style="list-style-type: none">• Использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных и творческих задач и представления их результатов;• Высказываться в устной и письменной форме;
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none">• Принимать и сохранять творческую задачу;• Учитывать выделенные в пособиях этапы работы;• Планировать свои действия;• Осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none">• Допускать существование различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи;• Учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ• Формулировать собственное мнение и позицию;• договариваться, приходить к общему решению;
Предметные	<ul style="list-style-type: none">• Знание основных элементов организма человека и его здоровье;• Формирование правильного понимания таких понятий, как толерантность, характер, нрав, конфликт и т.д.• Проведение через весь курс воспитания бережного и внимательного отношения к окружающим;• Привитие навыков, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека.

Тематическое планирование курса: «Все цвета, кроме чёрного» 5 класс.

Модуль: «Учусь понимать себя»

№	Тема раздела, занятий	Форма проведения занятий	Часы	ЦОР/ОЭР
1	Кто жить умеет по часам ...	Тренинг	1	http://school-collection.edu.ru/ http://uroki.ru/post_ru/s/index.htm https://urok.1sept.ru/
2	Учимся анализировать режим дня.	Тренинг	1	
3	Учимся распределять учебные в не учебные нагрузки.	Тренинг	1	
4	Учимся распределять рациональный режим дня.	Тренинг	1	
5	Учимся распределять рациональный режим дня.	Тренинг	1	
6	Мера времени.	Тренинг	1	
7	Как режим дня влияет на здоровье?	Тренинг	1	
8	Роль режима дня в жизни человека.	Тренинг	1	
9	Роль режима дня в жизни человека.	Тренинг	1	
10	Как режим дня влияет на возможности реализовать намеченное.	Тренинг	1	
11	Внимание, внимание!	Тренинг	1	
12	Внимание, внимание!	Тренинг	1	
13	Роль внимания в жизни человека.	Тренинг	1	
14	Как научиться оценивать внимание в различных ситуациях.	Тренинг	1	
15	Концентрация внимания.	Тренинг	1	
16	Концентрация внимания.	Тренинг	1	
17	Необходимость и важность внимания.	Тренинг	1	
18	Переключаем внимание.	Тренинг	1	
19	Секреты нашей памяти.	Тренинг	1	
20	Секреты нашей памяти.	Тренинг	1	
21	Тренируем память.	Тренинг	1	
22	Как развить память.	Тренинг	1	
23	НомoSapiens - человек разумный.	Тренинг	1	
24	Век живи, век учись.	Тренинг	1	
25	Операции мышления.	Тренинг	1	
26	Творческое мышление.	Тренинг	1	
27	Какой ты человек.	Тренинг	1	
28	Темперамент.	Тренинг	1	
29	Самооценка темперамента.	Тренинг	1	
30	Характер человека.	Тренинг	1	
31	Самооценка характера.	Тренинг	1	
32	Воля.	Тренинг	1	
33	Развитие силы воли.	Тренинг	1	
34	Самооценка силы воли.	Тренинг	1	

Поурочное планирование курса: «Все цвета, кроме чёрного»

№	Тема занятия	Часы	Дата
1	Кто жить умеет по часам ...	1	
2	Учимся анализировать режим дня.	1	
3	Учимся распределять учебные в не учебные нагрузки.	1	
4	Учимся распределять рациональный режим дня.	1	
5	Учимся распределять рациональный режим дня.	1	
6	Мера времени.	1	
7	Как режим дня влияет на здоровье?	1	
8	Роль режима дня в жизни человека.	1	
9	Роль режима дня в жизни человека.	1	
10	Как режим дня влияет на возможности реализовать намеченное.	1	
11	Внимание, внимание!	1	
12	Внимание, внимание!	1	
13	Роль внимания в жизни человека.	1	
14	Как научиться оценивать внимание в различных ситуациях.	1	
15	Концентрация внимания.	1	
16	Концентрация внимания.	1	
17	Необходимость и важность внимания.	1	
18	Переключаем внимание.	1	
19	Секреты нашей памяти.	1	
20	Секреты нашей памяти.	1	
21	Тренируем память.	1	
22	Как развить память.	1	
23	НотоSapiens - человек разумный.	1	
24	Век живи, век учись.	1	
25	Операции мышления.	1	
26	Творческое мышление.	1	
27	Какой ты человек.	1	
28	Темперамент.	1	
29	Самооценка темперамента.	1	
30	Характер человека.	1	
31	Самооценка характера.	1	
32	Воля.	1	
33	Развитие силы воли.	1	
34	Самооценка силы воли.	1	

Тематическое планирование курса: «Все цвета, кроме чёрного» 6 класс

Модуль: «Учусь понимать других»

№	Тема раздела, занятий	Форма проведения занятий	Часы	ЦОР/ОЭР
1	Как научиться понимать друг друга?	Тренинг	1	http://school-collection.edu.ru/ http://uroki.ru/pos_rus/index.htm https://urok.1sept.ru/
2	Как научиться понимать друг друга?	Тренинг	1	
3	Общение со сверстниками, важное составляющее жизни.	Тренинг	1	
4	Роль общения в жизни подростка.	Тренинг	1	
5	Роль общения в жизни взрослого Человека.	Тренинг	1	
6	Роль общения в жизни взрослого Человека.	Тренинг	1	
7	Формы и методы эффективного общения со сверстниками.	Тренинг	1	
8	Формы и методы эффективного общения со взрослыми.	Тренинг	1	
9	Взаимодействия с окружающими.	Тренинг	1	
10	Эффективные взаимодействия с Окружающими.	Тренинг	1	
11	Нетерпимость-показатель низкой Культуры.	Тренинг	1	
12	Радуга эмоции и чувств.	Тренинг	1	
13	Роль эмоций и чувств.	Тренинг	1	
14	Роль эмоций и чувств в жизни человека.	Тренинг	1	
15	Анализ своих чувств.	Тренинг	1	
16	Эмоций и чувства.	Тренинг	1	
17	Влияние эмоций и чувств на жизненные Ситуации.	Тренинг	1	
18	Предупредительные сигналы.	Тренинг	1	
19	Как определить свое эмоциональное Состояние.	Тренинг	1	
20	Эмоциональный термометр.	Тренинг	1	
21	Как избежать конфликтов.	Тренинг	1	
22	Секреты сотрудничества.	Тренинг	1	
23	Как научиться понимать друг друга.	Тренинг	1	
24	Как научиться понимать друг друга.	Тренинг	1	
25	Отношения с друзьями и одноклассниками. В чем разница?	Тренинг	1	
26	Что важнее для дружеских отношений в классе?	Тренинг	1	
27	Сохранить свое здоровье.	Тренинг	1	
28	Как побороть вредные привычки и сохранить свое здоровье.	Тренинг	1	
29	Полезные привычки.	Тренинг	1	
30	Твоя будущая профессия.	Тренинг	1	
31	Как избежать конфликтов.	Тренинг	1	
32	Что такое конфликт.	Тренинг	1	
33	Конфликт- плюсы и минусы.	Тренинг	1	
34	Резервные часы.	Тренинг	1	

Поурочное планирование курса: «Все цвета, кроме чёрного» 6 класс.**Модуль: «Учись понимать других»**

№	Тема занятия	Часы	Дата
1	Как научиться понимать друг друга?	1	
2	Как научиться понимать друг друга?	1	
3	Общение со сверстниками, важное составляющее жизни.	1	
4	Роль общения в жизни подростка.	1	
5	Роль общения в жизни взрослого человека.	1	
6	Роль общения в жизни взрослого человека.	1	
7	Формы и методы эффективного общения со сверстниками.	1	
8	Формы и методы эффективного общения со взрослыми.	1	
9	Взаимодействия с окружающими.	1	
10	Эффективные взаимодействия с окружающими.	1	
11	Нетерпимость-показатель низкой культуры.	1	
12	Радуга эмоции и чувств.	1	
13	Роль эмоций и чувств.	1	
14	Роль эмоций и чувств в жизни человека.	1	
15	Анализ своих чувств.	1	
16	Эмоций и чувства.	1	
17	Влияние эмоций и чувств на жизненные ситуации.	1	
18	Предупредительные сигналы.	1	
19	Как определить свое эмоциональное состояние.	1	
20	Эмоциональный термометр.	1	
21	Как избежать конфликтов.	1	
22	Секреты сотрудничества.	1	
23	Как научиться понимать друг друга.	1	
24	Как научиться понимать друг друга.	1	
25	Отношения с друзьями и одноклассниками. В чем разница?	1	
26	Что важнее для дружеских отношений в классе?	1	
27	Сохранить свое здоровье.	1	
28	Как побороть вредные привычки и сохранить свое здоровье.	1	
29	Полезные привычки.	1	
30	Твоя будущая профессия.	1	
31	Как избежать конфликтов.	1	
32	Что такое конфликт.	1	
33	Конфликт- плюсы и минусы.	1	
34	Резервные часы.	1	

Формы контроля результативности обучения освоения курса: «Все цвета, кроме чёрного»

Для оценивания личностных результатов программы используется тест, представляющие самооценку обучающимися своих знаний, умений и качеств в определенной сфере. Тест заполняется один раз – в конце года после изучения курса, что позволяет наглядно оценить продвижение обучающихся по каждому разделу. В тесте содержатся утверждения, оцениваемые по 3-балльной шкале; это упрощает подсчеты средних показателей и их сравнение. Высшие критерии оценки работы преподавателя этой программы и результатов воздействия курса на личность – это изменение отношения ребенка к жизни, к учебе, самому себе в положительную сторону.

Методика изучения социализированности
(социальной адаптированности, активности, автономности,
нравственной воспитанности) личности учащихся
(по М.И. Рожкову)

Ход проведения: учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 – всегда; 3 – почти всегда; 2 – иногда; 1 – очень редко; 0 – никогда.

1. Стараюсь слушаться во всём своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю своё мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать людям.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защитить тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных

Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно

констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет(ют) низкий уровень социальной адаптированности.

Учебно – методическое обеспечение курса: «Все цвета, кроме чёрного»

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Учебно-методический комплект (УМК) "Все цвета, кроме черного». Безруких М.М.

Рабочие тетради.

Пособие для педагогов.

1. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т. А. Филиппова Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. ФГОС: Пособие для педагогов. - М.: Вентана - Графф, 2015.

Книга для родителей.

2. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного». Пособие для педагогов и родителей 5-6 классы. Просвещение 2011.

3. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного». Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. 2-6 классы. – М.: Вентана – Граф, 2016.

Перечень используемых источников:

- Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.
- Пособие для педагогов и родителей.
- Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников.
- Педагогическая профилактика наркотизма школьников 7—8 классов.

2. Печатные пособия

- Энциклопедии, справочники.

3.ТСО

- Ноутбук, проектор.

4.Оборудование класса.

- Ученические столы двухместные с комплектом стульев.
- Стол учительский с тумбой.
- Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и прочего.
- Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала.