



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

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО
классных руководителей
 Бурцева Т.Т.

Протокол № 6 от 19.06 2023г.

«Согласовано»

Заместитель директора
МБОУ «Репенская СОШ»
 Цуканова Л.П.

«21» июня 2023г.

«Утверждено»

Директор
МБОУ «Репенская СОШ»
Острякова Е.Е.
Приказ № 64
от «21» июня 2023г.



Алексеевского городского округа

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Все цвета, кроме черного»

на уровень основного общего образования

социально-педагогическое направление

составлена учителем

Цукановой Любовью Петровной

Возраст воспитанников –11-13 лет

Срок реализации программы: 2 год

«Принято»

на заседании педагогического совета школы

Протокол № 10 от « 21 » июня 2023

Пояснительная записка

Данная программа, предназначенная для подростков 11-13 лет, составлена на основе авторской программы «Все цвета, кроме черного» и учебно-методического комплекта «Все цвета, кроме черного» М.М.Безруких, А.Г.Макеевой, Т.А. Филипповой, разработанного при содействии Министерства образования РФ в рамках федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Программа имеет социально-педагогическую направленность.

Данный курс направлен на развитие у подростков познавательных интересов, способности эффективно строить взаимоотношения с окружающими (в том числе сопротивляться негативному давлению), умения анализировать свои чувства и переживания и т. д. 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 «Все цвета, кроме черного» — формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Для успешного достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

- 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;
- развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);
- формирование умения оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- 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;
- включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности.

Общая характеристика курса

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

Содержание и структура программы отвечают следующим **принципам**:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям младших подростков;
- научная обоснованность — содержание базируется на данных исследований в области возраст-

ной психологии, физиологии, педагогики;

- комплексность — у подростков необходимо сформировать представление об опасности любых форм употребления любых одурманивающих веществ, твердое убеждение в том, что нет «безвредных» форм наркотизации (Любое одурманивающее вещество — алкоголь, никотин, наркотик — чрезвычайно опасно для здоровья!);
- практическая целесообразность — содержание тем отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у подростков навыков эффективной социальной адаптации, предупреждения раннего приобщения к одурманивающим веществам;
- динамическое развитие и системность — содержание программы, цели и задачи обучения на каждом этапе базируются на сведениях, оценочных суждениях и поведенческих навыках, уже сформированных у подростков в ходе предыдущего этапа работы, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации — учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться в жизни, который имеет для них практическую значимость;
- безопасность информации — полностью исключены сведения, способные пробуждать интерес к наркотизации, облегчить возможность приобщения к употреблению наркотических веществ (данные о видах наркотических веществ, способах их употребления).

Важнейшим условием эффективной реализации программы педагогической профилактики наркотизации является адекватность используемых форм и методов возрастным особенностям учащихся. Большинство заданий носит интерактивный, игровой характер, выполняя их, подростки могут проявить свои творческие, организационные способности.

Описание места учебного курса в учебном плане

Программа рассчитана на 2 года обучения – 68 часов: проведение занятий во внеурочной деятельности из расчёта 1 занятие в неделю.

Учебно – тематический план

1 год «Познаю свои способности»	34 часа	2 год «Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми»	34 часа
Вводное занятие: Будем знакомы!	1	Вводное занятие: Вот и стали мы на год взрослей!	1
Кто умеет жить по часам.	4	Радуга эмоций и чувств	6
Внимание: Внимание!	6	Как научиться понимать друг друга	5
Секреты нашей памяти.	4	Секреты сотрудничества	7
Нотто sapiens — человек разумный.	6	Как избежать конфликтов	7
Какой ты человек.	6	Твоя будущая профессия	6
Что я знаю о себе.	6	Итоговое занятие: Сильные духом.	2
Итоговое занятие: Вот и закончился год!	1		

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностными результатами изучения данного курса являются:

- формирование целостного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности - качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД). По окончании обучения учащиеся должны уметь:

- сравнивать разные приемы действий, выбирать удобные способы для выполнения конкретного задания.
- использовать приобретённые знания для описания и объяснения окружающих предметов, процессов, явлений.
- моделировать в процессе совместного обсуждения алгоритм работы.
- включаться в групповую работу.
- участвовать в обсуждении проблемных вопросов, высказывать собственное мнение и аргументировать его.
- аргументировать свою позицию в коммуникации, учитывать разные мнения, использовать критерии для обоснования своего суждения.
- контролировать свою деятельность: обнаруживать и исправлять ошибки.

Предметные результаты:

- успешная адаптации в школе, классе;
- представление о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- профилактика возможного приобщения к одурманивающим веществам, умение отказываться от предложений, которые считают опасными;
- сформированность важнейших учебных умений и действий

Содержание учебного курса

«Познаю свои способности»

1 год

(1 час в неделю; 34 часа)

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. Homo sapiens — 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. Ответственность 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.

«Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми»

2 год

(1 час в неделю; 34 часа)

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 наркотического 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. (6 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.

Личностные УУД:

1) самоопределение:

- мотивация учения;
- осознание себя частью семьи, страны;
- ведение здорового образа жизни и приобретение навыка самостоятельного физического совершенствования;

2) смыслообразования:

- убежденность и активность в пропаганде ЗОЖ, как необходимого элемента сохранения своей жизни;
- самостоятельность в принятии правильного решения;

3) нравственно-этического оценивания:

- оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими.

Предметные УУД:

- создание условий для успешной адаптации в школе, класса;
- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, умение отказываться от предложений, которые считают опасными;
- сформированность важнейших учебных умений и действий.

Метапредметные УУД:

1) познавательные:

- формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение информации, моделирование;
- анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;
- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий; установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепи рассуждений; доказательство;

- выдвижение гипотез и их обоснование; формулирование проблемы;
 - самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 2) коммуникативные УУД:
- планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);
 - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
 - разрешение конфликтов;
 - управление поведением партнёра точно выразить свои мысли;
- 3) регулятивные УУД:
- целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно);
 - планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий);
 - контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона);
 - коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта);
 - оценка (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения);
 - волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий).

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения
1.	<p>Литература для учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Безруких М.М. Все цвета, кроме черного: 5-6 классы: пособие для педагогов и родителей/ М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2013. ➤ Безруких М.М. Познаю свои способности: 5 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2012. ➤ Безруких М.М. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2012.
2.	<p>Технические средства обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ноутбук ➤ Колонки
3.	<p>Экранно-звуковые пособия:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Подборка музыкальных произведений ➤ Презентации
4.	<p>Инструментарий для проведения занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Карточки-задания

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Шариковые ручки ➤ Маркеры ➤ Цветные карандаши
5.	Интернет-ресурсы: http://www.takzdorovo.ru/nezavisimost НЕЗАВИСИМОСТЬ (Проект Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации)

**Календарно-тематическое планирование
«Познаю свои способности»**

№ п/п	Тема занятия	Содержание деятельности	Дата проведения	
			план	факт
1.	Вводное занятие: Будем знакомы!(1 час)	- познакомить с содержанием курса; - определить основные формы работы на занятиях; - выявить уровень социальной адаптированности в начале курса.		
2.	Кто жить умеет по часам(4 часа) Режим дня.	- развивать представления подростков о роли режима дня в жизни человека (его влиянии на здоровье, возможности реализовывать намеренное); - формирование навыков оценки собственного режима дня с точки зрения его влияния на здоровье; - формировать навык планирования собственного режима дня с учетом особенностей своей учебной, внеучебной нагрузки, занятости дома.		
3.	Роль режима дня в жизни человека			
4.	Собственный режим дня с точки зрения его влияния на здоровье.			
5.	Планирование собственного режима дня			
6.	Внимание: внимание!(6 часов) Внимание – одна из психических функций человека.		- расширить представление подростков о роли внимания для успешной учебы; - выявление способностей оценивать собственную внимательность; - развитие представления о негативном влиянии психоактивных веществ на характеристики внимания; освоение навыков развития внимательности.	
7.	Роль внимания для успешной учебы.			
8.	Оценка собственной внимательности.			
9.	Методы развития внимательности.			
10.	Способы развития внимательности.			
11.	Негативное влияние психоактивных веществ на характеристики внимания.			
12.	Секреты нашей памяти(4 часа) Память — одна из психических функций человека.	- развить представления подростков о роли памяти для успешной деятельности человека; - учить анализировать уровень развития различных видов собственной		
13.	Виды памяти.			

14.	Роль памяти для успешной деятельности человека	памяти; - оценивать личностные особенности памяти;		
15.	Методы и способы развития памяти.	- развить представлений о негативных последствиях употребления психоактивных веществ для характеристик памяти.		
16.	Номo sapiense - человек разумный(6 часов) Мышление.	- развить представления подростков о роли мышления, познавательной деятельности в жизни человека;		
17.	Виды мышления.	- формирование навыков эффективной организации учебной деятельности;		
18.	Виды мышления.	- закрепить представления о негативном влиянии наркотизации на интеллектуальные способности человека.		
19.	Роль мышления в познавательной деятельности.			
20.	Эффективная организация учебной деятельности.			
21.	Эффективная организация учебной деятельности.			
22.	Какой ты человек(6 часов) Характер.	-развить представления подростков о том, как формируется характер, об особенностях своего характера;		
23.	Свойства характера.	- развитие умения адекватно оценивать собственные поступки и поступки окружающих;		
24.	Особенности своего характера.	- формировать у подростков понятия ответственности за свое будущее, объяснить, что характер - результат его работы над собой.		
25.	Адекватная оценка собственных поступков и поступков окружающих.			
26.	Характер человека как результат его работы над собой.			
27.	Ответственность за свое будущее.			
28.	Что я знаю о себе(6 часов) Роль личной активности человека	- сформировать у подростков адекватной самооценки;		
29.	Роль личной активности человека	- развитие представления о роли личной активности человека в достижении желаемого, личной ответственности за происходящее с ним;		
30.	Формирование адекватной самооценки.	- развить стремление к самосовершенствованию.		
31.	Формирование адекватной самооценки.			
32.	Развитие стремления к самосовершенствованию.			
33.	Развитие стремления к самосовершенствованию.			
34.	Итоговое занятие: Вот и закончился год! (1 час)	- подвести итоги работы в течение года; - выявить уровень социальной адаптированности в конце курса, сравнить и проанализировать результаты.		

Календарно-тематическое планирование
«Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми»

№ п/п	Тема занятия	Содержание деятельности	Дата проведения
-------	--------------	-------------------------	-----------------

			план	факт
1.	Вводное занятие: Вот и стали мы на год взрослей! (1 час)	- познакомить с содержанием курса; - определить основные формы работы на занятиях; - выявить уровень социальной адаптированности в начале курса.		
2.	Радуга эмоций и чувств (6 часов) Понятия «эмоции» и «чувства».	- развить представления у подростков о роли эмоций и чувств в жизни человека; - развитие представления о формах выражения эмоций; - освоение навыков регуляции своего эмоционального состояния.		
3.	Формы выражения эмоций			
4.	Формы выражения эмоций			
5.	Роль эмоций и чувств в жизни человека.			
6.	Роль эмоций и чувств в жизни человека.			
7.	Негативное влияние наркотизации на способность человека			
8.	Как научиться понимать друг друга(5 часов) Общение со сверстниками		- расширить представления о роли общения в жизни человека; - развитие навыков эффективного общения со сверстниками, взрослыми.	
9.	Роль общения в жизни человека.			
10.	Роль общения в жизни человека.			
11.	Формы и методы эффективного общения со сверстниками и взрослыми.			
12.	Освоение эффективных форм поведения в ситуациях, связанных с риском			
13.	Секреты сотрудничества (7 часов) Совместная деятельность.	- развить навыки эффективного взаимодействия с окружающими; - формирование готовности к сотрудничеству как наиболее эффективному способу взаимодействия с людьми.		
14.	Готовность к сотрудничеству			
15.	Способы эффективного взаимодействия с окружающими.			
16.	Нетерпимость – показатель низкой культуры			
17.	Негативное влияние наркотизации на взаимодействие людей друг с другом.			
18.	Проектная деятельность.			
19.	Проектная деятельность.			
20.	Как избежать конфликтов (7 часов) Понятие «конфликт».	- расширить представления подростков о способах эффективного общения; - освоение поведенческих схем, позволяющих избежать перерастания конфликтной ситуации в конфликт; - развить навыки оценки своего поведения и поведения окружающих.		
21.	Виды конфликтов.			
22.	Виды конфликтов.			
23.	Способы эффективного общения.			
24.	Способы эффективного общения.			
25.	Способы оценки своего поведения и поведения окружающих.			

26.	Методы регуляции своего эмоционального состояния в конфликтной ситуации.			
27.	Твоя будущая профессия (6 часов) Профессиональное самоопределение.	- сформировать представления о роли профессии в жизни человека; - расширение представлений учащихся о личностных качествах, необходимых человеку для освоения желаемой профессии.		
28.	«Кем быть?» Роль профессии в жизни человека.			
29.	Личностные качества, необходимые человеку			
30.	Негативные последствия наркотизации			
31.	«Калейдоскоп профессий».			
32.	«Калейдоскоп профессий».			
33.	Итоговое занятие: Сильные духом. (2 часа) Важные шаги к самопознанию	- подвести итоги работы в течение года; - выявить уровень социальной адаптированности в конце курса, сравнить и проанализировать результаты; - определить уровень самопознания и самосовершенствования.		
34.	Важные шаги к самопознанию и самосовершенствованию.			