

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №78»

РАССМОТРЕНО педагогический совет протокол №1 от «25» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО заседание ШМО протокол №1 от «15» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО директор МБОУ "СОШ №78" Л.А.Владимирова приказ №253-осн от «31» августа 2023 г.
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Все цвета, кроме черного»**  
для обучающихся 5 – 7 классов

город Барнаул 2023

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Все цвета, кроме чёрного. Познаю свои способности» под руководством академика РАО, лауреата премии Президента России М. М. Безруких.

Программа разработана в соответствии с документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Международная конвенция «О правах ребенка» от 20.11.1989г.;
- «Всеобщая декларация прав человека» от 10.12.1948г.;
- «Гражданский кодекс РФ» от 30.11.1994 №51-ФЗ;
- «Основы законодательства РФ о культуре» от 09.10.1992г №3612-1.

Программа направлена 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:**

- формирование у учащихся навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющих в дальнейшем предупредить вредные привычки (курение, употребление алкоголя и наркотиков) и приобщить к здоровому и безопасному образу жизни.

#### **Основные задачи:**

- формировать у детей и подростков ценностные установки и представления о необходимости бережного отношения к здоровью;
- обогащать знания детей и подростков о правилах здорового образа жизни, формировать готовность соблюдать эти правила;
- формировать умение оценивать себя (состояние, поступки, поведение) и других людей;
- формировать представления об особенностях своего характера, навыки управления своим поведением и эмоциональным состоянием;
- развивать коммуникативные навыки – умение строить свои отношения с окружающими сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, избегая конфликтов;

- формировать умение оценивать ситуации, которые могут быть опасны для здоровья, и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- пробуждать у детей и подростков интерес к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовывать потребность в признании, общении, получении новых знаний;
- просвещать родителей в вопросах формирования у детей и подростков основ здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Программа «Все цвета, кроме черного» предусматривает организацию деятельности учащихся по интересам, занятия направлены на формирование коллективного опыта проектирования здорового и безопасного образа жизни.

Важно учесть, что целостная, последовательная и системная реализация программы с 5 по 7 класс ежегодно позволяет повысить эффективность работы.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия:

- беседы, сообщения, викторины, работа с источниками информации; экскурсии, компьютером, СМИ и другими информационными носителями.

Программа базируется на интерактивных формах и методах реализации. Учащиеся непосредственно включены в процесс формирования оценок и суждений о проблемах анализа, как своего режима, настроения, характера, так и различных ситуаций общения с окружающими сверстниками и взрослыми. Содержание программы и интерактивный характер методик обеспечивают условия для овладения школьными навыками эффективной социальной адаптации, расширения их социальной компетенции (взаимоотношения с окружающими, формирование самооценки, развитие навыков общения и т.д.)

Выполнение учащимися различных проектов в рамках программы удовлетворяет познавательные интересы учащихся в сфере охраны здоровья человека, знакомит с элементами психологии общения, способствует формированию коммуникативных качеств личности школьников, развитию их личных особенностей.

### **Описание места учебного предмета «Все цвета, кроме черного» в учебном плане.**

Программа «Все цвета, кроме черного» рассчитана на 3 года обучения.

5 класс - 1 час в неделю, 34 часа в год.

6 класс - 1 час в неделю, 34 часа в год

7 класс - 1 час в неделю, 34 часа в год.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

#### *Личностные результаты.*

- 1) Сформированность представлений о ценности здоровья как важнейшей составляющей полноценной жизни.
- 2) Наличие знаний о правилах здорового образа жизни.
- 3) Готовность соблюдать правила здорового образа жизни в повседневной жизни.
- 4) Наличие стойкого негативного отношения к употреблению психоактивных веществ.
- 5) Умение и готовность отстаивать свою позицию, способность противостоять негативному влиянию со стороны окружающих ровесников и взрослых.
- 6) Сформированность коммуникативных навыков.

#### *Предметные результаты.*

- 1) знание основных элементов организма человека и его здоровье;
- 2) формирование правильного понимания таких понятий, как толерантность, характер, нрав, конфликт и т.д.
- 3) проведение через весь курс воспитания бережного и внимательного отношения к окружающим;
- 4) привитие навыков, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека.

### **Содержание учебного предмета**

#### **5 класс**

##### ***«Кто жить умеет по часам?»***

Научить анализировать режим дня, распределение учебной и внеучебной нагрузки, научить планировать и соблюдать рациональный режим дня.

##### ***«Внимание: внимание!»***

Дать представление о роли внимания в жизни человека и научить оценивать внимание.

##### ***«Секреты нашей памяти».***

Дать представление о роли памяти в жизни человека и научить оценивать уровень развития разных видов памяти.

##### ***«HomoSapiens – Человек разумный».***

Развить представление о роли мышления, познавательной деятельности в жизни человека.

##### ***«Какой ты человек?»***

Развить представление подростков о том, как формируется характер, об особенностях собственного характера.

##### ***«Что ты знаешь о себе?»***

Формирование адекватной самооценки и развитие стремления к самосовершенствованию.

##### ***«Резервные часы».***

Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.

#### **6 класс**

##### ***«Радуга эмоций и чувств».***

Развить представление о роли эмоций и чувств в жизни человека и научить анализировать собственные.

##### ***«Как научиться понимать друг друга?»***

Расширить представление о роли общения в жизни человека.

##### ***«Секреты сотрудничества».***

Развить навыки эффективного взаимодействия с окружающими.

##### ***«Как избежать конфликтов?»***

Расширить представление о способах эффективного общения, позволяющих избежать конфликтов.

##### ***«Твоя будущая профессия».***

Сформировать представление о роли профессии в жизни человека.

##### ***«Резервные часы».***

Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.

#### **7 класс**

##### ***«Вот и стали мы на год взрослей!»***

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.

**«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 наркотического 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».

**«Итоговое занятие: Сильные духом».**

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.

**«Резервные часы».**

Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.

**Поурочное планирование 5 класс  
«Познаю свои способности»**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1. Кто умеет жить по часам</b>		
1	Знакомство с курсом	1
2	Увлечения мои и моих друзей	1
3	Для чего человеку нужны часы?	2
4		
5	Все ли правильно в твоём режиме дня?	2
6		

7	Оценка своего эмоционального состояния	1
8	Работоспособность человека	1
<b>Раздел 2. Внимание: внимание!</b>		
9 10	Виды внимания	2
11 12	Свойства внимания	2
13 14	Как проверить свое внимание	2
15 16	Великая роль внимания	2
<b>Раздел 3. Секреты нашей памяти</b>		
17 18	Память – есть кладовая ума	2
19 20	Виды памяти	2
21	Изучение памяти	1
22 23	Как развить память	2
<b>Раздел 4. Homo sapiens – человек разумный</b>		
24 25	Век живи, век учись	2
26 27	Решение логических задач	2
28 29	Творческое мышление	2
<b>Раздел 5. Какой ты человек</b>		
30	Самооценка своих способностей	1
31	Характер человека	1
<b>Раздел 6. Что я знаю о себе</b>		
32	Исполнение мечты	1
33	Мои возможности	1
34	Итоговое занятие	1

**Поурочное планирование 6 класс**  
**«Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми»**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1. Радуга Эмоций и чувств</b>		
1	Знакомство с понятием: эмоции и чувства	1
2	Какими бывают эмоции и чувства, позитивные и негативные, проигрывание влияния эмоций и чувств на развитие жизненных ситуаций	1
3 4	Проигрывание влияния эмоций и чувств на развитие жизненных ситуаций	2
5 6	Задания на внимательное отношение к эмоциям и чувствам, как «предупредительным сигналам»	2
7	Определение своего эмоционального состояния.	1
<b>Раздел 2. Как научиться понимать друг друга?</b>		
8 9	Знакомство с процессом и техниками общения	2
10	Упражнения на техники общения	2

11		
<b>Раздел 3. Секреты сотрудничества</b>		
12 13 14 15	Овладение навыками коммуникативной и социальной компетентности	4
<b>Раздел 4. Как избежать конфликтов?</b>		
16 17	Знакомство с понятием «конфликт»	2
18 19	Упражнения по предупреждению конфликтов	2
20 21	Позитивные выходы из конфликтных ситуаций	2
22 23	Проигрывание ситуаций по предотвращению развития конфликта	2
24 25 26	Выработка способов выхода из конфликтных ситуаций.	3
<b>Раздел 5. Твоя будущая профессия</b>		
27 28 29 30	Знакомство с миром и многообразием профессий.	4
31 32 33 34	Обсуждение роли профессии в жизни человека	4

**Поурочное планирование 7 класс  
«Помогая другим, помогаю себе»**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1. Будем знакомы!</b>		
1	Знакомство с правилами внутреннего распорядка	1
<b>Раздел 2. Пишем книгу рекордов.</b>		
2	Пишем книгу рекордов.	1
3 4	Выдающиеся люди.	2
5	Как стать самым-самым	1
6	«Лестница успеха»	1
7	Творческий проект	1
8 9	Правила здорового питания	2
<b>Раздел 3. Учение - свет</b>		
10	Образование в жизни человека	1
11	Выдающиеся русские ученые в области биологии и медицины	1
12	Образование и самообразование	1
13	Самообразование – путь к успеху	1
14	Обсуждение проекта «Учиться или не учиться – вот в чем вопрос»	1
15	Презентация исследовательского проекта	1

16	«Учиться или не учиться – вот в чем вопрос»	1
17	Творческая игра «Устав моей школы»	1
<b>Раздел 4. За компанию</b>		
18	Человек в группе. Какие бывают группы	1
19	Межличностные отношения в подростковых группах. Виды межличностных отношений.	1
20	Товарищество. Дружба. Правила дружбы	1
21	Секреты этикета. Что можно, чего нельзя и что за это бывает. Правила этикета	1
<b>Раздел 5. Можно ли избежать конфликтов?</b>		
22	Понятие «конфликт». Виды конфликтов.	1
23	Способы эффективного общения.	1
24	Освоение поведенческих схем, позволяющих избежать конфликтных ситуаций.	1
25	Способы оценки своего поведения и поведения окружающих.	1
26	Методы регуляции своего эмоционального состояния в конфликтной ситуации.	1
<b>Раздел 6. Интересные маршруты</b>		
27 28	История моего края: вчера, сегодня, завтра.	2
<b>Раздел 7. Театральные подмостки</b>		
29 30	Театр жив. Театральные представления в моем городе	2
31	Проект «Творческие люди нашего края»	1
<b>Раздел 8. О спорте и не только</b>		
32 33	Спортивный ли ты человек. Спортсмены нашего края.	2
34	Проект «Олимп-ура!»	1



## Лист внесения изменений в рабочую программу

[illegible]