

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Комитет образования г. Усть-Илимска**  
**МАОУ "СОШ № 12" им. Семенова В.Н.**

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ «СОШ №12»  
им. Семенова В.Н.  
приказ № 476 от 01.09.2024г.

---

Т.В. Петрова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ВСЕ ЦВЕТА КРОМЕ ЧЕРНОГО»**  
**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**  
**5-9 КЛАССЫ**

г. Усть-Илимск  
2024

Рабочая программа занятий внеурочной деятельности «Все цвета кроме черного» разработана на основе ФГОС основного общего образования, требований к основной образовательной программе основного общего образования МАОУ «СОШ №12» им. Семенова В.Н.

**Цель** профилактической 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.

### Содержание программы курса

#### 5 класс

**Вводное занятие: Будем знакомы!** 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.

**Кто умеет жить по часам.** 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.

**Внимание: Внимание!** 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.

**Секреты нашей памяти.** 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.

**Homo sapiens — человек разумный.** Мышление. Виды мышления. Роль мышления в познавательной деятельности. Эффективная организация учебной деятельности. Негативное влияние наркотизации на интеллектуальные способности человека.

**Какой ты человек.** 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.

**Что я знаю о себе.** Роль личной активности человека в достижении желаемого, личной ответственности за происходящее с ним. Формирование адекватной самооценки. Развитие стремления к самосовершенствованию.

**Итоговое занятие: Вот и закончился год!** 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.

#### 6 класс

**Вводное занятие: 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».

#### 7 класс

**Вводное занятие: «Будем знакомы!»** 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.

**Пишем книгу рекордов.** Пишем книгу рекордов. Выдающиеся люди. Как стать самым-самым. «Лестница успеха». Творческий проект Правила здорового питания

**Ученье - свет.** Образование в жизни человека. Выдающиеся русские ученые. Образование и самообразование. Самообразование – путь к успеху. Секреты успешной учебы Мои отношения с учителями Мой режим дня. «Школа – второй дом». Творческая игра «Устав моей школы»

**За компанию.** Компания – это... Мои отношения с окружающими Человек в группе. Какие бывают группы. Межличностные отношения в подростковых группах. Виды межличностных отношений. Товарищество. Дружба. Правила дружбы. Секреты этикета. «Смеяться, право не грешно?» Что можно, чего нельзя и что за это бывает. Правила этикета.

#### 8-9 класс

**Вводное занятие: «Будем знакомы!»** 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.

**Здоровье- это здорово!** Понятие ЗОЖ, развитие позитивного отношения к здоровому образу жизни, формирование интереса к спорту.

**Свобода и ответственность – выбор 21 века.** Понятия Свобода и Ответственность, их взаимосвязь.

**Правила.** Что такое Правила? Какие правила в жизни должен соблюдать человек. Формирование готовности соблюдать правила.

**Гражданская позиция.** Что такое гражданская позиция. Как формируется гражданская позиция. Активная гражданская позиция в жизни общества. Нужно ли проявлять активную гражданскую позицию. Как формируется АГП.

#### Планируемые результаты освоения образовательной программы

**Личностные результаты:**

- формирование представления об опасности наркотизации для физического и социального здоровья человека;
- формирование полезных поведенческих навыков и установок, представления о недопустимости употребления наркотических веществ;
- формирование представления об опасности любых форм употребления одурманивающих веществ
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- развитие умения оценивать свои действия и поступки, прогнозировать их возможные результаты;
- формирование представления о личной ответственности за своё поведение;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Предметные результаты:**

- сформированность навыков, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека;
- сформированность предметных знаний и способов действий, проявляющаяся в умении раскрыть содержание работы, грамотно и обоснованно в соответствии с рассматриваемой проблемой/темой использовать имеющиеся знания и способы действий;
- сформированность умения к самостоятельному приобретению знаний и решению проблем, проявляющаяся в умении поставить проблему и выбрать адекватные способы её решения, включая поиск и обработку информации, формулировку выводов и/или обоснование и реализацию/апробацию принятого решения, обоснование и создание прогноза, модели, макета, объекта, творческого решения и т. п.
- сформированность предметных знаний и способов действий, проявляющаяся в умении раскрыть содержание работы, грамотно и обоснованно в соответствии с рассматриваемой проблемой/темой использовать имеющиеся знания и способы действий;
- сформированность регулятивных действий, проявляющихся в умении самостоятельно планировать и управлять своей познавательной деятельностью во времени, использовать ресурсные возможности для достижения целей, осуществлять выбор конструктивных стратегий в трудных ситуациях;

-сформированность коммуникативных действий, проявляющаяся в умении ясно изложить и оформить выполненную работу, представить её результаты, аргументировано ответить на вопросы.

**Формы и методы организации образовательного процесса:**

- групповая; - подгрупповая; - индивидуальная;
- 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;
- 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;
- дискуссии, проходящие в форме круглого стола, ток-шоу, брей-ринга и т. п.

**Виды деятельности:** творческая; игровая; учебная (познавательная, мыслительная, исследовательская, аналитическая); трудовая (продуктивная, предметно-практическая).

**Тематическое планирование 5 класс**

№ занятия	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Будем знакомы!	1
2	Режим дня. Работоспособность.	1
3	Внимание – одна из психических функций человека.	1
4	Роль внимания для успешной учебы.	1
5	Оценка подростками собственной внимательности.	1
6	Методы и способы развития внимательности.	1
7	Негативное влияние психоактивных веществ на характеристики внимания.	1
8	Память — одна из психических функций человека. Виды памяти.	1
9	Анализ уровня развития различных видов собственной памяти, оценка личностных особенностей памяти.	1
10	Негативные последствия употребления психоактивных веществ для характеристик памяти.	1
11	Мышление. Виды мышления. Роль мышления в познавательной деятельности.	1
12	Негативное влияние наркотизации на интеллектуальные способности человека.	1

13	Характер. Свойства характера.	1
14	Особенности своего характера. Адекватная оценка собственных поступков и поступков окружающих.	1
15	Характер человека как результат его работы над собой. Ответственность за свое будущее.	1
16	Роль личной активности человека в достижении желаемого, личной ответственности за происходящее с ним.	1
17	Формирование адекватной самооценки. Развитие стремления к самосовершенствованию.	1

#### Тематическое планирование 6 класс

№ занятия	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Вот и стали мы на год взрослей!	1
2	Понятия «эмоции» и «чувства».	1
3	Формы выражения эмоций, освоение навыков регуляции своего эмоционального состояния.	1
4	Роль эмоций и чувств в жизни человека.	1
5	Негативное влияние наркотизации на способность человека управлять своими эмоциями.	1
6	Общение со сверстниками — важнейшая составляющая жизни подростков.	1
7	Формы и методы эффективного общения со сверстниками и взрослыми.	1
8	Освоение эффективных форм поведения в ситуациях, связанных с риском наркотического заражения.	1
9	Совместная деятельность. Готовность к сотрудничеству как наиболее эффективный способ взаимодействия с людьми.	1
10	Способы эффективного взаимодействия с окружающими. Нетерпимость – показатель низкой культуры.	1
11	Негативное влияние наркотизации на взаимодействие людей друг с другом.	1
12	Понятие «конфликт». Виды конфликтов.	1
13	Освоение поведенческих схем, позволяющих избежать конфликтных ситуаций.	1
14	Методы регуляции своего эмоционального состояния в конфликтной ситуации.	1
15	Профессиональное самоопределение. «Кем быть?» Роль профессии в жизни человека.	1
16	Личностные качества, необходимые человеку для освоения желаемой профессии.	1
17	Негативные последствия наркотизации для профессионального становления человека.	1

#### Тематическое планирование 7 класс

№ занятия	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие.	1
2	Лестница успеха. Как стать самым-самым.	1
3	Визитная карточка. Кто есть кто.	1

4	Лестница успеха моего класса.	1
5	Пишем книгу рекордов (портфолио).	1
6	Выдающиеся люди.	1
7	Пишем книгу рекордов класса.	1
8	Ученье-свет. Образование в жизни человека.	1
9	Выдающиеся русские ученые.	1
10	Образование и самообразование. Самообразование – путь к успеху.	1
11	Секреты успешной учебы	1
12	Мои отношения с учителями.	1
13	«Школа-второй дом».	1
14	Творческая игра «Устав моей школы».	1
15	Компания – это... Мои отношения с окружающими.	1
16	Человек в группе. Какие бывают группы.	1
17	Межличностные отношения в подростковых группах. Виды межличностных отношений.	1

### Тематическое планирование 8-9 класс

№ занятия	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие.	1
2	Здоровье- это здорово!	1
3	Здоровый образ жизни.	1
4	Вредные привычки.	1
5	Свобода и ответственность – выбор 21 века.	1
6	Свобода, выбор.	1
7	Ответственность	1
8	Выбор жизненных ценностей в свободном обществе.	1
9	Соглашение. Правило.	1
10	Конфликт. Компромисс.	1
11	Преступление, умысел.	1
12	Уголовная ответственность, наказание.	1
13	Политика.	1
14	Гражданская позиция.	1

15	Выборы, права избирателей.	1
16	СМИ в современном мире.	1
17	Итоговое занятие.	1