

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №68»

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета  
МБОУ «СОШ №68»

Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «СОШ №68»

Дёмин А.М.

Приказ № 160 от «30» 08 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Все цвета, кроме черного»  
(основное общее образование)  
для 5-7 класса**

Срок реализации:  
**2021/2022 учебный год**

Составитель:  
Заместитель директора  
по воспитательной работе  
Котова И.А.

Барнаул 2021

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Все цвета, кроме черного» для 5-7 классов составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Приказ Минпросвещения России от 28.08.2020 №442 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.3.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ №68» (утверждена приказом МБОУ «СОШ №68» от 30.08.2021 №160);
- Устав МБОУ «СОШ №68» (утвержден приказом комитета по образованию г. Барнаула от 31.08.2015 № 1428-осн)
- Учебно-методический комплект «Все цвета, кроме черного» М.М.Безруких, А.Г.Макеевой, Т.А. Филипповой, разработанного при содействии Министерства образования РФ .
- Микляева А.В. «Я – подросток» Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2011.

Цель профилактической программы «Все цвета, кроме черного» — формирование у детей навыков жизнестойкости, эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки и антивитальное поведение несовершеннолетних.

Место профилактического курса в учебном плане

Профилактическая программа «Все цвета, кроме черного» для 5-7 классов продолжает расширение знаний о правилах здорового образа жизни, формирование самооценки, развитие коммуникативных навыков.

Программа рассчитана на 3 года обучения – 105 часов: проведение занятий во внеурочной деятельности из расчёта 1 занятие в неделю:

### **1. Планируемые результаты изучения курса.**

#### **Метапредметные:**

- развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);
- 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;

#### **Личностные:**

- 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;

- формирование умения оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «Все цвета, кроме чёрного»**

### **«Познаю свои способности»**

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

**Формы организации занятий.** Программа построена по модульному принципу — ее основным структурным и содержательным элементом является тематический модуль, отличающийся относительной законченностью и самостоятельностью. Модульная структура программы позволяет использовать различные модели обучения, дает возможность строить работу с детьми в зависимости от того, насколько актуальна та или иная тема в конкретной группе детей, классе. Большинство заданий носит интерактивный, игровой характер, выполняя их, подростки могут проявить свои творческие, организационные способности.

### **Формы и методы работы на занятиях:**

- 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;
- дневниковые формы, предполагающие регулярную оценку подростком своего состояния или организации своей деятельности (оценка режима дня, работоспособности в течение недели, дня и т. д.);
- 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;
- проектная деятельность (рамках изучения тематических модулей учащимся предлагается выполнить несколько проектов: исследовательский, информационно-просветительский, творческий);
- дискуссии, проходящие в форме круглого стола, ток-шоу, брейн-ринга и т. п.

## **5 класс**

(1 час в неделю; 35 часов)

### **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. Homosapiens — 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. Ответственности 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.

## **Резерв (1 час)**

## **6 класс «Учись владеть собой и сотрудничать с людьми»**

(1 час в неделю; 35 часов)

### **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 наркогенного 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. (5 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.

#### **Резерв (2 часа)**

#### **7 класс**

(1 час в неделю; 35 часов)

Раздел I. **В чем моя уникальность?** Что значит – «я подросток» Знакомство детей с особенностями их возраста. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.

Раздел 2. **Что такое дружба? Секреты эффективного общения «Мир эмоций»** Развитие у подростков навыка распознавания эмоций другого человека. Развитие представлений о безопасном интернет-общении.

Раздел 3. **Безопасный мир.** «За компанию». Формирование представления о негативных последствиях наркотизации для становления личности. Развитие позитивного отношения к здоровому образу жизни, формирование интереса к спорту

Раздел 4. **«Трудные дети - трудные родители».** Моя семья. Актуализация у подростков опыта семейного взаимодействия. Анализ часто встречающихся затруднений в отношениях подростков и родителей. Мои права в семье

Раздел 5. **«Уверенность в себе- залог успеха в жизни».** Содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, развитие у подростков адекватной самооценки.

Раздел 6. **«Твоя будущая профессия».** Развитие представлений о роли профессий в жизни человека.

Раздел 7. **«Скоро лето!».** Подведение итогов курса.

### **Тематическое планирование 5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название тематического модуля</b>	<b>Количество часов</b>
1	Вводное занятие: Будем знакомы!	1
2	Кто жить умеет по часам	4

3	Внимание: Внимание!	6
4	Секреты нашей памяти	4
5	Homo sapiens – человек разумный	6
6	Какой ты человек	6
7	Что я знаю о себе	6
8	Итоговое занятие: Вот и закончился год!	1
Резерв		1
<b>Итого 35 часов.</b>		

**Тематическое планирование  
6 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название тематического модуля</b>	<b>Количество часов</b>
1	Вводное занятие: Вот и стали мы на год взрослей!	1
2	Радуга эмоций и чувств	6
3	Как научиться понимать друг друга	5
4	Секреты сотрудничества	7
5	Как избежать конфликтов	7
6	Твоя будущая профессия	5
7	Итоговое занятие: Сильные духом.	2
Резерв		2
<b>Итого 35 часов.</b>		

**«Я - подросток»**

**Тематическое планирование  
7 класс**

<b>1. № п/п</b>	<b>Название тематического модуля</b>	<b>Количество часов</b>
2.	В чем моя уникальность?	8
3.	Что такое дружба? Секреты эффективного общения	5
4.	Безопасный мир	6
5.	«Трудные дети - трудные родители»	5
6.	«Уверенность в себе - залог успеха в жизни»	6
7.	«Твоя будущая профессия»	5
8.	«Скоро лето!»	1
<b>Итого 35 часов.</b>		

**ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**курса внеурочной деятельности «Все цвета, кроме черного»**  
 1 час в неделю, 5-7 класс

**5 класс**

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Содержание деятельности
1.		Вводное занятие: Будем знакомы!	- познакомить с содержанием курса; - определить основные формы работы на занятиях; - выявить уровень социальной адаптированности в начале курса.
2.		Кто жить умеет по часам	- развивать представления подростков о роли режима дня в жизни человека (его влиянии на здоровье, возможности реализовывать намеченное); - 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.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.		Секреты нашей памяти	- развить представления подростков о роли памяти для успешной деятельности человека; - учить анализировать уровень развития различных видов собственной памяти; - оценивать личностные особенности памяти; - развить представлений о негативных последствиях употребления психоактивных веществ для характеристик памяти.
13.			
14.			
15.			
16.		Homo sapiens - человек разумный	- развить представления подростков о роли мышления, познавательной деятельности в жизни человека; - формирование навыков эффективной организации учебной деятельности; - закрепить представления о негативном влиянии наркотизации на интеллектуальные способности человека.
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.		Какой ты человек	-развить представления подростков о том, как формируется характер, об
23.			

24.			особенностях своего характера; - развитие умения адекватно оценивать собственные поступки и поступки окружающих; - формировать у подростков понятия ответственности за свое будущее, объяснить, что характер - результат его работы над собой.
25.			
26.			
27.			
28.		Что я знаю о себе	- сформировать у подростков адекватной самооценки; - развитие представления о роли личной активности человека в достижении желаемого, личной ответственности за происходящее с ним; - развить стремление к самосовершенствованию.
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			
34.		Итоговое занятие: Вот и закончился год!	- подвести итоги работы в течение года; - выявить уровень социальной адаптированности в конце курса, сравнить и проанализировать результаты.
35.			

#### 6 класс

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Содержание деятельности
1.		Вводное занятие: Вот и стали мы на год взрослей!	- познакомить с содержанием курса; - определить основные формы работы на занятиях; - выявить уровень социальной адаптированности в начале курса.
2.		Радуга эмоций и чувств	- 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.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.		Как научиться понимать друг друга	- расширить представления о роли общения в жизни человека; - развитие навыков эффективного общения со сверстниками, взрослыми.
9.			
10.			
11.			
12.			
13.		Секреты сотрудничества	- развить навыки эффективного взаимодействия с окружающими; - формирование готовности к сотрудничеству как наиболее эффективному способу взаимодействия с людьми.
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.		Как избежать конфликтов	- расширить представления подростков о способах эффективного общения; - освоение поведенческих схем, позволяющих избежать перерастания
21.			
22.			
23.			



24.			конфликтной ситуации в конфликт; - развить навыки оценки своего поведения и поведения окружающих.
25.			
26.			
27.		Твоя будущая профессия	- сформировать представления о роли профессии в жизни человека; - расширение представлений учащихся о личностных качествах, необходимых человеку для освоения желаемой профессии.
28.			
29.			
30.			
31.			
32.		Итоговое занятие: Сильные духом.	- подвести итоги работы в течение года; - выявить уровень социальной адаптированности в конце курса, сравнить и проанализировать результаты; - определить уровень самопознания и самосовершенствования.
33.			
34.			
35.			

### 7 класс

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Содержание деятельности
<b>В чем моя уникальность. 8 часов.</b>			
1.		Мои летние впечатления	Беседа с детьми о прошедшем лете.
2.		Какой я? Что я знаю о себе?	Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.
3.		Я не такой как все, и все мы разные	Способствование, углубления процессов самораскрытия
4.		Я не такой как все, и все мы разные	
5.		Я глазами других людей	Создание условий самоанализа подростков на основе значимой обратной связи
6.		Я глазами других людей	
7.		«Что я знаю о себе» Психодиагностика	Психодиагностика личностной, познавательной сферы
8.		«Что я знаю о себе» Психодиагностика	
<b>Что такое дружба? Секреты общения эффективного общения. 5 часов.</b>			
9.		Что такое дружба?	Формулирование представлений о дружбе и её психологических составляющих
10.		Что такое дружба?	
11.		Мужчины и женщины	Создание условий для осознания подростками степени принятия себя как мужчины/женщины. Обращение к

			существующим гендерным стереотипам
12.		Что такое любовь?	Создание условий для анализа стереотипов в понимании любви, препятствующих к установлению близких отношений с другими людьми
13.		Что такое любовь?	
<b>«Безопасный мир» 6 часов.</b>			
14.		«Безопасный мир»	Формирование навыков информационной безопасности в сети интернет
15.		«Безопасный мир»	
16.		Мой взгляд на наркотики	Профилактика злоупотребления ПАВ
17.		Мой взгляд на наркотики	
18.		Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье	Формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье, развитие представлений о коварстве одурманивающих веществ
19.		Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье	
<b>«Трудные дети - трудные родители» 5 часов.</b>			
20.		Моя семья	Актуализация у подростков опыта семейного взаимодействия
21.		Моя семья	
22.		Особенности моей семьи	Анализ часто встречающихся затруднений в отношениях подростков и родителей
23.		Мои права в семье	Актуализация чувств, связанных с семейной жизнью
24.		Мои права в семье	Актуализация чувств, связанных с семейной жизнью
<b>Уверенность в себе - залог успеха в жизни 6 часов.</b>			
25.		Уверенное и неуверенное поведение	Актуализация представлений об уверенном и неуверенном поведении
26.		Уверенное и неуверенное поведение	
27.		Какой я в глазах других людей? Мониторинг уровня самооценки, проективные методики	Содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, повышению их самооценки посредством предоставления обратной связи. Отслеживание уровня развития

		Социометрическое исследование	самооценки, Отслеживание межличностного взаимодействия в классе
28.		Какой я в глазах других людей? Мониторинг уровня самооценки, проективные методики Социометрическое исследование	
29.		Как достичь цели	Формирование у учащихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей Мониторинг уровня самооценки, проективные методики Социометрическое исследование
30.		Как достичь цели	
<b>Твоя будущая профессия 5 часов.</b>			
31.		В мире профессий	Расширение представлений подростков о разнообразии профессий.
32.		В мире профессий	
33.		Творческое задание «Моя будущая профессия»	Развитие навыков сотрудничества. Развитие творческих способностей.
34.		Творческое задание «Моя будущая профессия»	Развитие навыков сотрудничества. Развитие творческих способностей.
35.		Скоро лето!	Итоговое занятие

### Лист корректировки

п/п	Причина корректировки	Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Способ корректировки	Реквизиты документа (№ приказа, дата)