**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****МО Иркутской области‌‌**

**‌****МКУ "Управление образования администрации муниципального образования "город Саянск"‌**​

**МОУ "СОШ № 7"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОРуководитель ШМО учителей гуманитарного цикла\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Малькова Т.В.Протокол №1 от «29» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНОДиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подгорнова О. И.Приказ № 116/7-26-321 от «31» августа 2023 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности **«Все цвета, кроме черного»**

основное общее образование

**5-7 классы**

Составитель программы:

Колтунова М.В.,

Педагог-психолог

город Саянск 2023

Рабочая программа составлена на основе Положения о рабочей программе МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7» г.Саянска

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе авторского проекта «Все цвета, кроме чёрного. Программанаправлен 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 ля 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:** сформировать представления у подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему.

**ПРОГРАММА РЕАЛИЗУЕТСЯ ЧЕРЕЗ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:**

1. сформировать представления о наркотизации как поведении, опасном для здоровья.
2. развивать интерес у обучающихся к познанию своих возможностей, своего характера, сильных и слабых сторон.
3. научить давать оценку своим действиям, развивать навыки регуляции своего поведения, эмоционального состояния.
4. развивать коммуникативные навыки (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях).

Программа предназначена для 5-6 классов. Программа может использоваться во внеклассной работе или как дополнительные занятия.Программа представлена в объёме 17 часов, из них: 3 часа теории и 14 часов практики.
Программа «Все цвета, кроме чёрного. Познаю свои способности» построена по модульному принципу – их основным структурным и содержательным элементом является тематический модуль, отличающийся относительной законченностью и самостоятельностью. Содержание программы охватывает основные сферы социализации подростков и наиболее актуальные, значимые для них ситуации развития. Информация, связанная с проблемой наркотизации, интегрируется в структуру каждого модуля и рассматривается в рамках конкретной темы.
Работа с УМК предполагает как групповые занятия с обучающимися, так и индивидуальные. Большинство занятий носит игровой характер, выполняя их подростки, могут проявить свои творческие, организационные способности. На занятиях предполагается выполнение следующих видов заданий:

* анализ литературных отрывков;
* тестовые задания для развития самооценки;
* творческие задания (составление рассказа, логические задачи, игры);
* тренинговые задания.

**Работа с комплектом нацелена на достижение конкретных результатов:**

* полученные знания позволят обучающимся понять, почему им нужно заботиться о своём здоровье;
* подростки научаться управлять своим поведением, избегать конфликтов с окружающими;
* обучающиеся получат знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к использованию одурманивающих веществ.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс «Познаю свои способности»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ №** | **Тема занятия** | **часы** | **дата** | **корректировка** |
| 11 | **Вводное занятие.** Увлечения мои и моих друзей | 1 |  |  |
| 122  |  **Для чего человеку нужны часы?** 1.1. Для чего человеку нужны часы?1.2. Всё ли правильно в твоём режиме дня?1.3. Оценка своего эмоционального состояния.Работоспособность человека. | 1 |  |  |
| 33 |  **Внимание! Внимание!** 2.1.Виды внимания.2.2.Свойства внимания.2.3.Как проверить своё внимание. | 1 |  |  |
| 44 | **Секреты нашей памяти.** 3.1. Память - есть кладовая ума.3.2. Виды памяти.3.3. Как развить память. | 1 |  |  |
| 55 | **Homosapiens - человек разумный.**4.1. Век живи, век учись.4.2. Решение логических задач.4.3. Творческое мышление. | 1 |  |  |
| 66 |  **Какой ты человек**5.1. Самооценка своих способностей. Характер человека. | 1 |  |  |
| 77 | **Что я знаю о себе.** 6.1. Исполнение мечты.Мои возможности | 2 |  | . |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Вводное занятие. «Увлечения мои и моих друзей».**

Вводное занятие предполагает знакомство с тематикой проекта «Все цвета, кроме чёрного. Познаю свои способности». Если обучающиеся  уже знакомы с данным проектом по прошлому году, то можно преступать ко второй части занятия, а если нет, то руководитель подробнее рассказывает о плане работы группы. Вторая часть занятия  проходит в виде игры «Увлечения мои и моих друзей».

**Тема: «Для чего человеку нужны часы?»**

О том, что правильно организованный режим дня - непременное условие сохранение здоровья ребёнка, известно всем, но, к сожалению, далеко не в каждой семье соблюдается это условие. Формирование у школьников навыка планирования и умения эффективно распределять собственные дела помогает предотвратить возникновение состояния перегрузки, усталости, неверие в собственные силы, когда подросток считает, что он «всё равно не справится, не стоит и стараться». К тому же соблюдение режима дня, стремление выполнить намеченное развивает у подростка навык самоконтроля, самоорганизации и устойчивости к внешнему давлению. При выполнении заданий, предложенных учителем, или в рабочей тетради предполагается индивидуальная работа - подростки выполняют их самостоятельно. Задача педагога - заинтересовать обучающихся этой работой. Результаты заданий должны быть проанализированы - это поможет подросткам понять, что им нужно исправить в своих режимах дня.

**Тема: «Внимание, внимание!»**

Внимание - одна из важнейших психологических функций человека, проявляющаяся в способности сосредоточиться в данный момент на каком-либо реальном или идеальном объекте.Рассматривая данную тему в рамках профилактической программы, необходимо сформировать у учащихся представление о том, что употребление психоактивных веществ негативно отражается на способности человека быть внимательным.

Обсудите с подростками причины, по которым запрещается водить машины, управлять приборами и сложными механизмами, человеку, находящемуся в нетрезвом состоянии. Тема включает целый ряд тестовых и тренировочных заданий, которые позволяют обучающимся самостоятельно оценить характеристики своего внимания, но и помогут развить эту способность.

**Тема: «Секреты нашей памяти».**

Память - одна из важнейших психических функций, выражающаяся в способности запечатлевать, сохранять и воспроизводить прошлый опыт.Тема включает тестовые и тренинговые задания, показывающие уровень развития памяти: по способу запоминания, по затрачиванию волевых усилий. Итогом по данной теме предполагается выпуск стенгазеты, куда можно поместить информацию не только об основных правилах и методиках эффективного запоминания, но и  информацию о негативном влиянии употребления психоактивных веществ на память.

**Тема: «Homosapiens- человек разумный».**

Задания данной темы направлены на развитие мыслительных способностей обучающихся. Умения человека наблюдать природу помогло ему открыть многие её тайны и законы. Затем у людей появилась необходимость систематизировать свои знания об окружающем мире. Так зарождалась наука. Благодаря научным знаниям и творческому мышлению человек создал вокруг себя новый, рукотворный мир.Творческое мышление проявляется в способности человека создавать что-то новое и в том, умеет ли он в обычных, знакомых для него предметах и явлениях находить новое и необычное.

**Тема: «Какой ты человек».**

Любому человеку необходимо знать свои способности и возможности, т. е. уметь оценивать себя. От самооценки человека зависят его отношения с окружающими, его требовательность к себе, отношение к своим успехам и неудачам. Все мы очень разные, но этим мы и интересны друг другу. Эта тема помогает определить черты характера, т. е. совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливая типичные для неё способы поведения. В обычной жизни часто ставится знак равенства между понятиями «темперамент» и «характер». Однако эти понятия далеко не равнозначны.Темперамент - характеристика динамических особенностей деятельности индивида. Темперамент определяет впечатлительность, эмоциональную возбудимость личности.
Задания этой темы помогут подростку оценить себя как личность, задуматься над чертами своего характера.

**Тема «Что я знаю о себе».**

На заключительном занятии подводятся итоги работы в течение года. Ребята с помощью учителя обобщают всё, что они узнали о себе, своих психофизиологических особенностях и личностных качествах. Это поможет подростку увидеть все «сильные» и «слабые» стороны.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  № | **Тема занятия**  | **часы** | **дата** | **корректировка** |
| 11 | **Радуга эмоций и чувств**1.1. развить представления у подростков о роли эмоций и чувств в жизни человека;1.2. развитие представления о формах выражения эмоций;1.3. освоение навыков регуляции своего эмоционального состояния | 1 |  |  |
| 22  | **Как научиться понимать друг друга**1.1. расширить представления о роли общения в жизни человека;1.2.развитие навыков эффективного общения со сверстниками, взрослыми. | 1 |  |  |
| 33 | **Секреты сотрудничества**1.1.развить навыки эффективного взаимодействия с окружающими;1.2.формирование готовности к сотрудничеству как наиболее эффективному способу взаимодействия с людьми. | 1 |  |  |
| 44 | **Как избежать конфликта**1.1расширить представления подростков о способах эффективного общения;1.2 освоение поведенческих схем, позволяющих избежать перерастания конфликтной ситуации в конфликт;1.3развить навыки оценки своего поведения и поведения окружающих. | 1 |  |  |
| 55 | **Твоя будущая профессия**1.1. сформировать представления о роли профессии в жизни человека;1.2расширение представлений учащихся о личностных качествах, необходимых человеку для освоения желаемой профессии. | 2 | -  |  |
| 6 | **Человечность. Толерантность**1.1.раскрыть нравственный смысл норм морали, по которым живет человек; подвести к пониманию ценности человеческой жизни. | 2 |  |  |

**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 наркогенного 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».

**Человечность. Толерантность.** Урок нравственности, морали, помогает подвести к пониманию ценности человеческой жизни, объясняет понятия «толерантность» и «человечность»

**7 класс «Всё, что тебя касается»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | **Тема занятия** | **часы** | **дата** | **корректировка** |
| 11 | **Давайте знакомиться** 1.1.познакомить участников с процессом и техниками общения;1.2сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике;1.3.способствовать формированию у участников ощущения единой группы. | 1 |  |  |
| 22  | **Искусство общения**1.1.познакомить участников с процессом и техниками общения;1.2.показать, что может дать им успешное освоение техник общения;1.3.помочь подросткам овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей и др.) | 1 |  |  |
| 33 | **Жизненные ценности** 1.1.познакомить участников с понятием «ценность» и выявить специфику жизненных ценностей;1.2 сформировать отношение участников тренинга к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще;1.3 сформировать навык выявления ценностей в конфликтах между разными поколениями. | 1 |  |  |
| 44 | **Эмоции**1.1. объяснить, что такое эмоции, какими они бывают, прояснить позитивное и негативное влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций;1.2. сформировать внимательное отношение к эмоциям как «предупредительным сигналам»;1.3 научить определять свое эмоциональное состояние. | 1 |  |  |
| 55 | **Разрешаем конфликты**1.1.познакомить участников с понятием «конфликт»;1.2 сформировать у подростков стремление к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций;1.3 научить предотвращать развитие конфликта, показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций. | 2 |  |  |
| 6 | **Да здравствует вежливость и доброта.*** 1. научить манерам общения и поведения. Воспитывать внимательное и доброе отношение к людям с физическими недостатками
 | 2 |  |  |

**Давайте знакомиться.**

Возраст 14-17 лет – самый интересный в жизни. Мы чувствуем себя взрослыми и свободными. Нам хочется испытать себя. Нам хочется узнать о себе как можно больше.

**Искусство общения.**

Общение людей друг с другом - чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Очень важно быть хорошим собеседником и уметь производить приятное впечатление на человека.

**Жизненные ценности.**

Ценности бывают разными: более значимыми и менее значимыми, общественными, личными и групповыми. Ценности формируются на протяжении всей нашей жизни. Это своеобразный фундамент, на котором мы стоим и живем. Именно поэтому одна из важных ценностей - это здоровье. Без этой ценности все человечество бы уже давно вымерло.

**Эмоции.**

Не бойтесь своих эмоций: только они могут научить понимать язык, общий для всех людей. Нужно научиться понимать свои эмоции. Каждый имеет право выражать свои эмоции. Верх совершенства – уметь управлять своими эмоциями.

**Разрешаем конфликты.**

Любой конфликт – это маленькая война, которая может нести и затяжной характер. А любая войта только разрушает. Поэтому наша задача - не провоцировать конфликт и уж тем более не «подогревать» его и «не подливать масла в огонь». Но если уж конфликт вспыхнул, надо искать выход из него, ведь после преодоления конфликта человек становиться мудрее. Подтверждением этого являются две китайские пословицы: «Причина любой войны – в незнании ее результатов». И вторая: «Лучший способ выиграть войну – это избежать ее».

 **Да здравствует вежливость и доброта.**

Приобщение детей к нравственности, развитие внутренней культуры. Развитие умения общаться, находить правильный выход из ситуации. Расширение словарного запаса и кругозора детей. Выработка особого мнения о вежливом человеке и правил вежливости.

**Список литературы**

1. Ануфриев А. Ф., Костромина С. Н. Как преодолеть трудности в обучении детей / Ануфриев А. Ф., Костромина С. Н. – М.: Ось – 89. – 1998.

2. Безруких М. М., Макеева А. Г., Филлипова Т. А. Все цвета, кроме чёрного: 5 – 6 класс/  Безруких М. М., Макеева А. Г., Филлипова Т. А. Пособие для педагогов и родителей – М.: Вентана – Граф. – 2007.

3. Рогов Е. И. Я и самопознание / Рогов Е. И. – М.: Март. – 2006.

4. Ускова Г. А. Психолого – педагогическая диагностика младших школьников / Ускова Г. А. – М.: Академический проект. – 2004.

5. Методическое пособие по формированию здорового образа жизни у подростков по программе «Всё, что тебя касается» // коллектив авторов «Здоровая Россия».