

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза П.И. Захарова
с.Троицкое муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании МО
учителей общественно-
гуманитарного цикла»
Руководитель МО

Тагильцева Л.Н.
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР _____
Галыгина А.В.
«30» августа 2024г.

Утверждена
Приказом
№ 174/2- ОД от 30.08.2024г.
Директор ГБОУ СОШ
с. Троицкое:

Фомин В.А.



C=RU, O=ГБОУ СОШ с.
Троицкое, CN=Фомин
Владимир Алексеевич,
E=troiczk_sch@samara.edu.ru
00 ab c6 9f d3 01 85 26 dd
2024.08.30 13:08:22+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Все цвета, кроме черного»

на уровне основного общего образования
5-7 классы

2024 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности является модифицированной общеобразовательной программой, составленной на основе учебно-методического комплекта «Все цвета, кроме черного» М.М.Безруких, А.Г.Макеевой, Т.А. Филипповой - М.: Вентана-Граф, 2018г.

Сроки реализации образовательной программы: программа рассчитана на 2 года обучения.

Занятия по программе внеурочной деятельности «Все цвета, кроме черного» для учащихся 5-7 классов проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часа в год. Общее количество часов – 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Познаю свои способности»

5 класс

(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. 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.

«Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми»

6 класс

(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 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 ситуа-

ций. 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. (3 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.

«Вот и стали мы на год взрослей»

7 класс

(1 час в неделю; 34 часа)

«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 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».

«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.

Формы и виды деятельности 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), *коррекционная* (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.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Работа по программе «Все цвета, кроме чёрного» направлена на достижение конкретных результатов:

- полученные знания позволят учащимся понять, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;
- подростки научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;
- учащиеся получат знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к использованию одурманивающих веществ, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

Личностные УУД:

2) 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 выражать 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).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и использованием по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов
5 класс

№ п/п	Тематические блоки, темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	«Кто жить умеет по часам ...»	1	http://school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
2	Учимся анализировать режим дня	1	
3	Учимся распределять учебные и не учебные нагрузки	1	
4	«Учимся распределять рациональный режим дня	1	
5	«Учимся распределять рациональный режим дня	1	
6	«Мера времени»	1	
7	«Как режим дня влияет на здоровье?»	1	
8	«Роль режима дня в жизни человека»	1	
9	«Роль режима дня в жизни человека»	1	
10	«Как режим дня влияет на возможности реализовать намеченное»	1	
11	«Внимание, внимание!»	1	
12	«Внимание, внимание!»	1	
13	«Роль внимания в жизни человека»	1	
14	«Как научиться оценивать внимание в различных ситуациях	1	
15	Концентрация внимания	1	
16	Концентрация внимания	1	

17	«Необходимость и важность внимания»	1	
18	«Переключаем внимание»	1	
19	«Секреты нашей памяти»	1	
20	«Секреты нашей памяти»	1	
21	«Тренируем память»	1	
22	« Как развить память»	1	
23	НомoSapiens - человек разумный	1	
24	«Век живи, век учись»	1	
25	«Операции мышления»	1	
26	«Творческое мышление»	1	
27	«Какой ты человек»	1	
28	Темперамент.	1	
29	Самооценка темперамента.	1	
30	Характер человека.	1	
31	Самооценка характера.	1	
32	«Воля»	1	
33	«Развитие силы воли»	1	
34	«Самооценка силы воли»	1	
Итого			34 часа

Всего часов в год: 34 часа

Часов в неделю: 1 час

6 класс

№ п/п	Тематические блоки, темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	«Как научиться понимать друг друга?»	1	http://school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
2	«Как научиться понимать друг друга?»	1	
3	«Общение со сверстниками, важное составляющее жизни»	1	
4	«Роль общения в жизни подростка»	1	
5	«Роль общения в жизни взрослого человека»	1	
6	«Роль общения в жизни взрослого человека»	1	
7	Формы и методы эффективного общения со сверстниками»	1	
8	Формы и методы эффективного общения со взрослыми»	1	
9	«Взаимодействия с окружающими»	1	
10	«Эффективные взаимодействия с окружающими»	1	
11	«Нетерпимость-показатель низкой культуры»	1	
12	«Радуга эмоции и чувств»	1	
13	«Роль эмоций и чувств»	1	
14	«Роль эмоций и чувств в жизни человека»	1	

15	«Анализ своих чувств»	1		
16	«Эмоций и чувства»	1		
17	«Влияние эмоций и чувств на жизненные ситуации»	1		
18	«Предупредительные сигналы »	1		
19	«Как определить свое эмоциональное состояние »	1		
20	«Эмоциональный термометр»	1		
21	«Как избежать конфликтов»	1		
22	«Секреты сотрудничества»	1		
23	«Как научиться понимать друг друга»	1		
24	Как научиться понимать друг друга	1		
25	«Отношения с друзьями и одноклассниками. В чем разница?»	1		
26	«Что важнее для дружеских отношений в классе?»	1		
27	«Сохранить свое здоровье»	1		
28	Как побороть вредные привычки и сохранить свое здоровье	1		
29	«Полезные привычки»	1		
30	Твоя будущая профессия	1		
31	«Как избежать конфликтов»	1		
32	«Что такое конфликт»	1		
33	«Конфликт- плюсы и минусы»	1		
34	Резервный час	1		
Итого				34 часа

Всего часов в год: 34 часа

Часов в неделю: 1 час

7 класс

№ п/п	Тематические блоки, темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	«Что вы знаете друг о друге?»	1	http://school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
2	«Работоспособность, что это такое и зачем она нужна»	1	
3	«Учимся управлять своей работоспособностью в разных ситуациях»	1	
4	«Твои увлечения».	1	
5	«Единый коллектив, зачем он нужен»	1	
6	«Техники общения»	1	
7	«Правила класса»	1	
8	«Увлечения одноклассников»	1	
9	«Кто твой друг?»	1	

10	«Толерантность, что это такое?»	1		
11	«Интонация, знакомство с понятием»	1		
12	«Навыки толерантного поведения»	1		
13	«Какой у тебя характер?»	1		
14	«Что такое компромисс?»	1		
15	«Твои жизненные ценности»	1		
16	«Как научиться жить дружно?»	1		
17	«Отношения с друзьями и одноклассниками. В чем разница?»	1		
18	«Что важнее для дружеских отношений в классе?»	1		
19	«Понятие – дружба»	1		
20	Как сказать «НЕТ» и отстоять своё мнение?»	1		
21	«За компанию»	1		
22	«Фантастическое путешествие»	1		
23	«Интересные маршруты»	1		
24	Мои возможности	1		
25	«Пишем книгу рекордов»	1		
26	«Конкурс знатоков»	1		
27	«Можно ли избежать конфликтов?»	1		
28	«Как научиться жить дружно»	1		
29	«Театральные подмостки»	1		
30	Театральный кроссворд	1		
31	«О спорте, и не только»	1		
32	«Умение избегать рискованных ситуаций, опасных для жизни»	1		
33	«Осторожно - Коварная сигарета	1		
34	Резервный час	1		
Итого				34 часа

Всего часов в год: 34 часа

Часов в неделю: 1 час