


«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 З.Т. Глебова

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ

п. Пробуждение им. Л.А. Кассиля»

 Ю.Г. Кузнецова

Приказ №  от  2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Все цвета, кроме чёрного»
5а, 5б классы
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель:
Кирилаш Д.Т.,
педагог-психолог

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа, предназначенная для учащихся 5-6 классов, составлена на основе учебно-методического комплекта «Все цвета, кроме черного» М.М.Безруких, А.Г.Макаевой, Т.А. Филипповой, разработанного при содействии Министерства образования РФ в рамках федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Программа имеет социально-педагогическую направленность. Традиционно педагоги и родители считают, что основная задача ранней профилактики наркотизма заключается в том, чтобы сформировать у ребенка (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?

Как показывают результаты многочисленных опросов, современные школьники хорошо осведомлены о том, что «пить, курить — здоровью вредить». Однако это не только не пугает детей, но и, напротив, подстегивает любопытство, толкает их на опасные эксперименты с одурманивающими веществами. По статистике, уже в 12-13 лет подавляющее большинство мальчиков и девочек пробовали курить, имеют опыт употребления алкоголя. К сожалению, нередки случаи знакомства младших подростков с наркотиками. Наиболее очевидные мотивы, побуждающие ребенка впервые попробовать то или иное наркотическое вещество — желание подростка «стать своим в компании», «выглядеть взрослым», «избавиться от скуки», «испытать новые, интересные ощущения», «расслабиться». Получается, что наркотизация для него — своеобразный способ решения проблем социальной адаптации — взаимодействия со сверстниками и взрослыми, регуляции своего состояния, получения новых впечатлений. Не зная других способов решения этих проблем, подростки начинают курить или выпивать. Чтобы этого не произошло, подростку нужна помощь взрослых. И суть данного курса заключается не только и не столько в том, чтобы рассказать детям об опасности одурманивающих веществ, сколько в том, чтобы сформировать у них навыки, позволяющие успешно справляться с возникающими проблемами, реализовывать свои желания и потребности за счет внутренних личностных ресурсов.

Данный курс направлен на развитие у подростков познавательных интересов, способности эффективно строить взаимоотношения с окружающими (в том числе сопротивляться негативному давлению), умения анализировать свои чувства и переживания и т. д. Все эти свойства и качества обеспечивают подростку личностную устойчивость к любым внешним негативным влияниям, а значит, снижают вероятность его знакомства с наркотическими веществами.

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.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы «Все цвета, кроме чёрного» охватывает основные сферы социализации подростков и наиболее актуальные, значимые для них ситуации развития. Программа построена по модульному принципу — ее основным структурным и содержательным элементом является тематический модуль, отличающийся относительной законченностью и самостоятельностью. Информация, связанная с проблемой наркотизации, интегрируется в структуру каждого модуля и рассматривается в рамках конкретной темы. 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.

Содержание и структура программы отвечают следующим **принципам**:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям младших подростков;
- научная обоснованность — содержание базируется на данных исследований в области возрастной психологии, физиологии, педагогики;
- комплексность — у подростков необходимо сформировать представление об опасности любых форм употребления любых одурманивающих веществ, твердое убеждение в том, что нет «безвредных» форм наркотизации (Любое одурманивающее вещество — алкоголь, никотин, наркотик — чрезвычайно опасно для здоровья!);
- практическая целесообразность — содержание тем отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у подростков навыков эффективной социальной адаптации, предупреждения раннего приобщения к одурманивающим веществам;
- динамическое развитие и системность — содержание программы, цели и задачи обучения на каждом этапе базируются на сведениях, оценочных суждениях и поведенческих навыках, уже сформированных у подростков в ходе предыдущего этапа работы, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации — учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться в жизни, который имеет для них практическую значимость;
- безопасность информации — полностью исключены сведения, способные пробуждать интерес к наркотизации, облегчить возможность приобщения к употреблению

наркотических веществ (данные о видах наркотических веществ, способах их употребления).

Важнейшим условием эффективной реализации программы педагогической профилактики наркотизации является адекватность используемых форм и методов возрастным особенностям учащихся. 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 (в 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.

Место профилактического курса в учебном плане

Данная профилактическая программа «Все цвета, кроме черного» для 5 классов продолжает реализовывать задачи, поставленные в рабочей программе «Все цвета, кроме черного», предназначенной для младших школьников (2-4 классы): расширение знаний о правилах здорового образа жизни, формирование самооценки, развитие коммуникативных навыков.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 34 часов: проведение занятий во внеурочной деятельности из расчёта 1 занятие в неделю:

1. 5 класс «Познаю свои способности» - 34 часов;

В 5 классе занятия направлены на развитие креативных способностей младших подростков, умение нестандартно мыслить, находить оригинальные решения, развитие навыков самооценки. Учащиеся определяют роль режима дня в жизни человека, его влиянии на здоровье, оценивают свой режим дня; роль внимания, мышления, памяти для успешной работы, способы и методы их развития; выявляют негативное влияние употребления психоактивных веществ на характеристики памяти, внимания, мышления; получают общие сведения о характере человека, узнают об особенностях своего характера, оценивают собственные поступки и поступки окружающих.

Несмотря на то, что занятия не носят прямолинейный характер профилактики против психотропных веществ, то есть напрямую не рассказывают о наркотиках, их классификации, о свойствах табака и алкоголя, подростки, учась понимать себя, окружающих, владеть жизненной ситуацией, противостоять напору со стороны негативного влияния, уже смогут адекватно подойти к этой проблеме, зная, что важнее всего – здоровье, как собственное, так и окружающих.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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 получают знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к использованию одурманивающих веществ, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

Предполагаемые результаты реализации программы:

Личностные УУД:

1) 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;

1. 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;

1. 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).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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.

1. 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.

1. 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.

1. 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.

1. 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.

1. 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.

1. Что я знаю о себе. (5 часов)

Роль личной активности человека в достижении желаемого, личной ответственности за происходящее с ним. Формирование адекватной самооценки. Развитие стремления к самосовершенствованию.

1. 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)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По внеурочной деятельности 5 «а» классе

«Все цвета, кроме черного» (1 ч. в неделю, всего 34 ч)

Авторы: М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А. Филиппа

№ урока	Наименование темы урока	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводное занятие	01.09	
2	Что изменилось за год. Анкетирование.	08.09	
3	Режим дня.	15.09	
4	Как научиться разговаривать с людьми	22.09	
5	Как научиться разговаривать с людьми	29.09	
6	Знакомство с формулами общения.	06.10	
7	Знакомство с формулами общения.	13.10	
8	Что такое интонация	20.10	
9	Роль интонации в общении людей.	10.11	
10	Роль интонации в общении людей.	17.11	
11	Проектная работа «Постановка спектакля»	24.11	
12	Проектная работа «Постановка спектакля»	01.12	
13	Проектная работа «Постановка спектакля»	08.12	
14	Проектная работа «Постановка спектакля»	15.12	
15	Как научиться преодолевать трудности	22.12	
16	Как научиться преодолевать трудности	12.01	
17	Как научиться преодолевать трудности	19.01	
18	Как научиться преодолевать трудности	26.01	
19	Как научиться преодолевать трудности	02.02	
20	Как понять друг друга без слов	09.02	
21	Как понять друг друга без слов	16.02	
22	Роль мимики и жестов в общении людей.	01.03	
23	Роль мимики и жестов в общении людей.	15.03	
24	Для чего нужна улыбка	29.03	
25	Для чего нужна улыбка	05.04	
26	Для чего нужна улыбка		
27	Умеешь ли ты дружить	12.04	
28	Ценность дружбы	19.04	
29	Конкурс знатоков	26.04	
30	Проектная работа «Дружба крепкая»	03.05	
31	Проектная работа «Дружба крепкая»		
32	Что вы знаете друг о друге	10.05	
33	Праздник общения	17.05	
34	Анкетирование. Тест «Контактность»	24.05	
	ИТОГО:	34 часа	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По внеурочной деятельности 5 «б» классе

«Все цвета, кроме черного» (1 ч. в неделю, всего 34 ч)

Авторы: М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А. Филиппа

№ урока	Наименование темы урока	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводное занятие	06.09	
2	Что изменилось за год. Анкетирование.	13.09	
3	Режим дня.	20.09	
4	Как научиться разговаривать с людьми	27.09	
5	Как научиться разговаривать с людьми	04.10	
6	Знакомство с формулами общения.	11.10	
7	Знакомство с формулами общения.	18.10	
8	Что такое интонация	25.10	
9	Роль интонации в общении людей.	08.11	
10	Роль интонации в общении людей.	15.11	
11	Проектная работа «Постановка спектакля»	22.11	
12	Проектная работа «Постановка спектакля»	29.11	
13	Проектная работа «Постановка спектакля»	06.12	
14	Проектная работа «Постановка спектакля»	13.12	
15	Как научиться преодолевать трудности	20.12	
16	Как научиться преодолевать трудности	27.12	
17	Как научиться преодолевать трудности	10.01	
18	Как научиться преодолевать трудности	17.01	
19	Как научиться преодолевать трудности	24.01	
20	Как понять друг друга без слов	31.01	
21	Как понять друг друга без слов	07.02	
22	Роль мимики и жестов в общении людей.	14.03	
23	Роль мимики и жестов в общении людей.	21.02	
24	Для чего нужна улыбка	28.02	
25	Для чего нужна улыбка	06.03	
26	Для чего нужна улыбка	13.03	
27	Умеешь ли ты дружить	20.03	
28	Ценность дружбы	03.04	
29	Конкурс знатоков	10.04	
30	Проектная работа «Дружба крепкая»	17.04	
31	Проектная работа «Дружба крепкая»	24.05	
32	Что вы знаете друг о друге	15.05	
33	Праздник общения	22.05	
34	Анкетирование. Тест «Контактность»		
	ИТОГО:		

Учебно-методическое обеспечение:

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.

Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников:

Пособие для педагогов. — М.: Вентана-Графф, 2002

2. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова Все цвета, кроме чёрного Рабочая тетрадь «Учусь понимать себя»: 2 класс: - М.: Вентана-Граф, 2012

3. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного». Книга для родителей М.: Вентана-Граф, 2006

4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Рабочая тетрадь школьника 1 класс - М.: Генезис, 2012.

5. Я и другие. Комплект наглядных пособий. Изд.Х.: Ранок, 2010

6. В мире мудрых пословиц. Комплект наглядных пособий. Изд.Х.: Ранок, 2010

7. Коррекционно-развивающая работа с детьми разных типов темперамента. Рекомендации педагогам и родителям. В 2-х частях / Авт.-сост. Е.И. Нерославская. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2011

8. *Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.* Все цвета, кроме черного: Книга для родителей. – М.: Вентана-Граф, 2003.

9. *Макеева А.Г.* Все цвета, кроме черного: Семейная профилактика наркотизма: Книга для родителей / Под ред. *М.М.Безруких.* – М.: Просвещение, 2005.

10. *Макеева А.Г.* Не допустить беды: Педагогическая профилактика наркотизма школьников: Пособие для учителя / Под ред. *М.М. Безруких.* – М.: Просвещение, 2004.

Макеева А.Г. Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем. – М.: Вентана-Граф, 2004.

Интернет-ресурсы:

11. <http://youth.fskn.gov.ru/> Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (раздел МОЛОДЁЖИ)

12. <http://family.fskn.gov.ru/> Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (раздел РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ)

Учебно-методическое обеспечение:

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.
Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников:
Пособие для педагогов. — М.: Вентана-Графф, 2002
2. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова Все цвета, кроме чёрного Рабочая тетрадь «Учусь понимать себя»: 2 класс: - М.: Вентана-Граф, 2012
3. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного». Книга для родителей М.: Вентана-Граф, 2006
4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Рабочая тетрадь школьника 1 класс - М.: Генезис, 2012.
5. Я и другие. Комплект наглядных пособий. Изд.Х.: Ранок, 2010
6. В мире мудрых пословиц. Комплект наглядных пособий. Изд.Х.: Ранок, 2010
7. Коррекционно-развивающая работа с детьми разных типов темперамента. Рекомендации педагогам и родителям. В 2-х частях / Авт.-сост. Е.И. Нерославская. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2011
8. *Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.* Все цвета, кроме черного: Книга для родителей. – М.: Вентана-Графф, 2003.
9. *Макеева А.Г.* Все цвета, кроме черного: Семейная профилактика наркотизма: Книга для родителей / Под ред. *М.М.Безруких.* – М.: Просвещение, 2005.
10. *Макеева А.Г.* Не допустить беды: Педагогическая профилактика наркотизма школьников: Пособие для учителя / Под ред. *М.М. Безруких.* – М.: Просвещение, 2004.
- Макеева А.Г.* Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем. – М.: Вентана-Граф, 2004.

Интернет-ресурсы:

11. <http://youth.fskn.gov.ru/>Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (раздел МОЛОДЁЖИ)
12. <http://family.fskn.gov.ru/>Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (раздел РОДИТЕЛЯМ И ДЕТАМ)