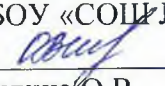



Приказ № 24 от 01.09.2020г.

«Рассмотрено»	«Утверждено»
Руководитель МО МБОУ «СОШ №31 им. А.П. Жданова» 	Директор МБОУ «СОШ №31 им.А. П. Жданова» 
Шилина О.В. Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2020 г.	Селезнёв Н. А. « <u>01</u> » <u>09</u> 2020 г.

Рабочая программа
внеурочных занятий «Все цвета, кроме черного»
для учащихся 5,6,7 класса
направление – социальное
срок реализации – 3 года

Учитель: Долгова Полина Юрьевна,
I квалификационная категория

Планируемые результаты

Личностные УУД:

- формирование самоопределения: мотивации учения; осознание себя частью семьи, страны; ведение здорового образа жизни и приобретение навыка самостоятельного физического совершенствования;
- формирование смыслообразования: убежденность и активность в пропаганде ЗОЖ, как необходимого элемента сохранения своей жизни; самостоятельность в принятии правильного решения;
- 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:

- познавательные: формулирование познавательной цели; установление причинно-следственных связей; формулирование проблемы; самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;
- коммуникативные УУД: планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия); инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов;
- регулятивные УУД: целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно), планирование, контроль, коррекция, саморегуляция.

Формы организации учебных занятий 5 - 7 класс

1. Мини-лекции;
2. Беседы;
3. Групповая дискуссия;
4. Упражнения тренингового характера;
5. Психологические игры;
6. Работа в малых (рабочих) группах;
7. Выполнение упражнений с фиксацией их на бумаге;
8. Методы психологического исследования (психодиагностика);
9. Видеоотренинг;
10. Медиативные упражнения;
11. Рефлексия опыта, полученного на занятиях.

Основные виды учебной деятельности

1. Работа с текстами, со сказками;
2. Наблюдение;
3. Подготовка сообщений, докладов;
4. Решение задач – вопросов;
5. Планирование хода решения психологических задач;
6. Игровая деятельность.

Содержание программы «Все цвета, кроме черного»

Блок «Познаю свои способности», 5 класс

Вводное занятие. «Увлечения мои и моих друзей» (2 часа).

Вводное занятие предполагает знакомство с тематикой проекта «Все цвета, кроме чёрного. Познаю свои способности». Занятие проходит в виде игры «Увлечения мои и моих друзей».

Тема I: «Кто жить умеет по часам» (6 часов)

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 II: «Внимание, внимание!» (5 часов). Внимание - одна из важнейших психологических функций человека, проявляющаяся в способности сосредоточиться в данный момент на каком-либо реальном или идеальном объекте. 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 III: «Секреты нашей памяти» (5 часов).

Память - одна из важнейших психических функций, выражающаяся в способности запечатлевать, сохранять и воспроизводить прошлый опыт. Тема включает тестовые и тренировочные 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 IV: «Homo sapiens - человек разумный» (5 часов).

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 V: «Какой ты человек» (6 часов).

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. 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.

Тема VI: «Что я знаю о себе» (5 часов).

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.

Итого: 34 часа.

**Содержание программы «Все цвета, кроме черного»
Блок «Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми», 6 класс**

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 (2 часа).

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 (2 часа).

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.

4. Секреты сотрудничества (3 часа).

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 (5 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 (2 часа).

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 педагога 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.

Итого: 17 часов.

Содержание программы «Все цвета, кроме черного»

Блок «Помогая другим, помогаю себе», 7 класс

Вводное занятие: Пишем книгу рекордов (4 часа)

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. Учение - свет (4 часа).

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.

2. За компанию (4 часа).

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.

3. Можно ли избежать конфликтов? (6 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.

4. Интересные маршруты (6 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. Театральные подмостки (4 часа).

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».

6. О спорте и не только (2 часа).

О важности спорта и не только. Лекция.

7. Кто есть кто (2 часа).

Я – концепция. Создание декларации самооценности.

8. Подведение итогов (2 часа).

Итоги работы в течение года. Учащиеся с помощью педагога 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.

Итого: 34 часа.