



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Министерство просвещения

Комитет образования Администрации г. Усть-Илимска

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Экспериментальный лицей имени Батербиева Муссы Мазановича»**

---

Утверждена приказом  
директора МАОУ  
«Экспериментальный лицей  
имени Батербиева М. М.» г.  
Усть-Илимска  
№ 175 от 27 августа 2025 г

**Рабочая программа по курсу  
внеурочной деятельности  
«Все цвета кроме черного»  
«Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми»**

для обучающихся 5-6 классов

Срок реализации программы 1 год (2025-2026 учебный год)

**Составитель:**

Почуева Оксана Викторовна  
социальный педагог

Черных Татьяна Петровна

Педагог-психолог

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Все цвета, кроме черного» для обучающихся 5-6 классов составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования МАОУ «Экспериментальный лицей имени Батербиева М.М.» и Учебно-методического комплекса «Все цвета, кроме чёрного»

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. Программа рассчитана на 17 часов.

### **Рабочая программа включает в себя:**

- планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- содержание разделов программы;
- тематическое планирование.

**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;
- включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности.

## Планируемые результаты обучения

### **Личностные:**

#### - самоопределение:

- мотивация учения;
- осознание себя частью семьи, страны;
- ведение здорового образа жизни и приобретение навыка самостоятельного физического совершенствования;

#### - 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

### **Метапредметные:**

#### - познавательные УУД:

- 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

#### **- 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

#### **- 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)

#### **Предметные:**

- 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.

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 пра-вила здорового образа жизни;
- подростки научатся управлять своим поведением в раз-личных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;
- учащиеся получают знания и навыки, связанные с предуп-реждением возможного приобщения к использованию одурманивающих веществ, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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.

Кто умеет жить по часам. (2 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.

Внимание: Внимание! (3 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.

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.

Ното sapiens — человек разумный. (3 часов)

Мышление. Виды мышления. Роль мышления в познавательной деятельности. Эффективная организация учебной деятельности. Негативное влияние наркотизации на интеллектуальные способности человека.

Какой ты человек. (2 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.

Итоговое занятие: «Каникулы с пользой для здоровья» (2 часов)

Проектная деятельность. Итоги работы в течение года. Правила безопасности в период летних каникул. Инструктаж.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Примечание
Вводное занятие. Будем знакомы! (1 час)			
1.	Вот и стали мы на год взрослей!	1	
Кто умеет жить по часам. (2 часа)			
2.	Режим дня. Роль режима дня в жизни человека (его влиянии на здоровье, возможности реализовывать намеченное и т. д.).	1	
3.	Планирование собственного режима дня с учетом особенностей своей учебной, внеучебной нагрузки, занятости дома и т. д.	1	
Внимание: Внимание! ( 3 часа)			
4.	Внимание – одна из психических функций человека. Роль внимания для успешной учебы.	1	
5.	Оценка подростками собственной внимательности. Методы и способы развития внимательности	1	
6.	Негативное влияние психоактивных веществ на характеристики внимания.	1	
Секреты нашей памяти. ( 4 часа)			
7.	Память — одна из психических функций человека. Виды памяти. Роль памяти для успешной деятельности человека.	1	
8.	Анализ уровня развития различных видов собственной памяти, оценка личностных особенностей памяти	1	
9.	Методы и способы развития памяти.	1	
10.	Негативные последствия употребления психоактивных веществ для характеристик памяти.	1	
Ното sapiens — человек разумный ( 3 часа)			
11.	Мышление. Виды мышления. Роль мышления в познавательной деятельности.	1	
12.	Эффективная организация учебной деятельности.	1	
13.	Негативное влияние наркотизации на интеллектуальные	1	

	способности человека.		
Какой ты человек. ( 2 часа)			
14.	Характер. Свойства характера. Особенности своего характера. Адекватная оценка собственных поступков и поступков окружающих.	1	
15.	Характер человека как результат его работы над собой. Ответственности за свое будущее.	1	
Каникулы с пользой для здоровья ( 2 часа)			
16.	Каникулы с пользой для здоровья. Проектная деятельность.	1	
17.	Правила безопасности в период летних каникул.	1	

### Учебно-методическое обеспечения программы

1. Безруких М.М. Все цвета, кроме черного: 5-6 классы: пособие для педагогов и родителей/ М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2016г.