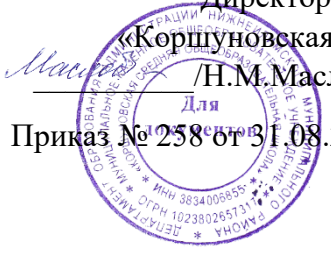


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Коршуновская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании методического совета Протокол № 1 от 29.08.2022г	Принято на Педагогическом совете Протокол № 1 от 30.08.2022г	Утверждаю Директор МКОУ «Коршуновская СОШ» /Н.М.Маслобоева Для Приказ № 258 от 31.08.2022г. 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса «Все цвета, кроме черного»

для учащихся 2-5 классов, осваивающих адаптированную основную общеобразовательную программу для учащихся с умственной (умеренной) отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Составитель:

Малышева Алина Денисовна,

педагог-психолог

п. Коршуновский

2022 – 2023 уч. г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Все цвета, кроме черного», составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 (М-во образования и науки РФ. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014) и на основе Основной образовательной программы основного общего образования Вихоревская (коррекционная) школа, и 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, а также планируемых результатов реализации программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Все цвета, кроме черного». В программе внеурочной деятельности учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы развития и формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся и формирования коммуникативных качеств личности.

Программа курса внеурочной деятельности «Все цвета, кроме черного» для учащихся 2-5 классов, осваивающих адаптированную основную общеобразовательную программу для обучающихся с умственной (умеренной) отсталостью составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной (умеренной) отсталостью.

Цель программы:

- формирование у учащихся навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющих в дальнейшем предупредить вредные привычки (курение, употребление алкоголя и наркотиков) и приобщить к здоровому и безопасному образу жизни.

Основные задачи:

- формировать у детей и подростков ценностные установки и представления о необходимости бережного отношения к здоровью;
- обогащать знания детей и подростков о правилах здорового образа жизни, формировать готовность соблюдать эти правила;
- формировать умение оценивать себя (состояние, поступки, поведение) и других людей;
- формировать представления об особенностях своего характера, навыки управления своим поведением и эмоциональным состоянием;
- развивать коммуникативные навыки – умение строить свои отношения с окружающими сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, избегая конфликтов;

- формировать умение оценивать ситуации, которые могут быть опасны для здоровья, и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- пробуждать у детей и подростков интерес к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовывать потребность в признании, общении, получении новых знаний;
- просвещать родителей в вопросах формирования у детей и подростков основ здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Все цвета, кроме черного» предусматривает организацию деятельности учащихся по интересам, занятия направлены на формирование коллективного опыта проектирования здорового и безопасного образа жизни.

Программа определяется её модульным характером, что предполагает:

- **вариативность при выборе площадок для реализации.** Программа может использоваться в образовательных организациях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных образовательных организациях, детских домах и школах-интернатах, а также на базе организаций дополнительного образования;
- **вариативность способов реализации.** Основной вариант реализации программы – во внеурочной деятельности. Программа может интегрироваться в базовые образовательные дисциплины. И наконец, комбинированный вариант: часть материала рассматривается в ходе уроков. Данная программа может реализовываться также в качестве отдельного учебного предмета внутри предельно допустимой аудиторной нагрузки;
- **свободный выбор сроков реализации, как каждой темы, так и программы в целом.** Сроки реализации определяются самим педагогом – с учётом актуальности и важности изучаемой темы непосредственно для учеников конкретного класса, их заинтересованности, а также своего профессионального функционала (педагог, психолог, социальный работник, воспитатель и т.п.).

Важно учесть, что целостная, последовательная и системная реализация программы со 2 по 5 класс ежегодно позволяет повысить эффективность работы.

Программа предусматривает теоретические и практические занятия:

- беседы, сообщения, викторины, работа с источниками информации; экскурсии, компьютером, СМИ и другими информационными носителями.

Программа базируется на интерактивных формах и методах реализации. Учащиеся непосредственно включены в процесс формирования оценок и суждений о проблемах анализа, как своего режима, настроения, характера, так и различных ситуаций общения с окружающими сверстниками и взрослыми. Содержание программы и интерактивный характер методик обеспечивают условия для овладения школьными навыками эффективной социальной адаптации, расширения их

социальной компетенции (взаимоотношения с окружающими, формирование самооценки, развитие навыков общения и т.д.)

Выполнение учащимися различных проектов в рамках программы удовлетворяет познавательные интересы учащихся в сфере охраны здоровья человека, знакомит с элементами психологии общения, способствует формированию коммуникативных качеств личности школьников, развитию их личных особенностей.

3. Описание места учебного предмета «Все цвета, кроме черного» в учебном плане.

Программа «Все цвета, кроме черного» входит во внеурочную деятельность и рассчитана на 9 лет обучения.

2 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год.

3 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год.

4 класс- 2 часа в неделю, 68 часов в год.

5 класс - 2 часа в неделю, 68 часов в год.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты.

- 1) Сформированность представлений о ценности здоровья как важнейшей составляющей полноценной жизни.
- 2) Наличие знаний о правилах здорового образа жизни.
- 3) Готовность соблюдать правила здорового образа жизни в повседневной жизни.
- 4) Наличие стойкого негативного отношения к употреблению психоактивных веществ.
- 5) Умение и готовность отстаивать свою позицию, способность противостоять негативному влиянию со стороны окружающих ровесников и взрослых.
- 6) Сформированность коммуникативных навыков.

Предметные результаты.

- 1) знание основных элементов организма человека и его здоровье;
- 2) формирование правильного понимания таких понятий, как толерантность, характер, нрав, конфликт и т.д.
- 3) проведение через весь курс воспитания бережного и внимательного отношения к окружающим;
- 4) привитие навыков, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека.

5.Содержание учебного предмета

2 класс

«Твои новые друзья».

Знакомство. Дружеские отношения в классе. Овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми. Правила игры и дисциплины. Терпимость и взаимовыручка.

«Я – школьник».

Осознание позиции школьника. Целевая прогулка по школе и во двор. Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?

«Как ты познаёшь мир».

Мир книг. Как работать с учебником? Как развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях? Как развивать внимательность и наблюдательность?

«Какой Я - какой Ты».

Люди отличаются друг от друга своими качествами. Как мы видим друг друга? Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя? Как распознать положительные качества у других людей? Какие качества нужны для дружбы?

«Я и мое здоровье».

Составление режима дня. Что такое здоровый образ жизни? Полезное и вкусное. Вредные привычки. Гигиенические навыки: уход за зубами, ушами, кожей. Правильная осанка - стройная спина. Положительные эмоции - хорошее настроение.

«Твои чувства».

Радость. Мимика и жесты - наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

Игра «Разыщи радость».

«Резервные часы».

Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.

3 класс

«Что изменилось за год?»

Знакомство. Дружеские отношения в классе. Овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми. Познакомить учащихся с режимом дня, научить анализировать режим дня, рационально распределяя нагрузку и отдых.

«Как научиться разговаривать с людьми?»

Научиться разговаривать с людьми, использовать речевые формулы в разных жизненных ситуациях.

«Что такое интонация?»

Мир эмоций. Что такое дружеская интонация? Как использовать интонацию в общении? Значение интонации в общении.

«Как научиться преодолевать трудности вместе?»

Люди отличаются друг от друга своими качествами. Как мы видим друг друга? Способы преодоления различных трудностей. Как научиться сотрудничать в различных видах деятельности?

«Как понять друг друга без слов?»

Удивительный мир мимики и жестов. Как понять партнера без слов? Положительные эмоции от общения, залог - хорошего настроения.

Радость. Мимика и жесты - наши первые помощники в общении.

Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?

Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев.

Как справиться с гневом?

Может ли гнев принести пользу?

Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?

Игра «Разыщи радость».

«Для чего нужна улыбка?»

Как проявить дружелюбие? Зачем нужна улыбка? Как это влияет на настроение?

«Умеешь ли ты дружить?»

Объяснить, что дружеские отношения могут и должны быть в коллективе не только между друзьями, но и между всеми одноклассниками.

«Конкурс знатоков»

Обобщить полученные знания и оценить эффективность их усвоение.

«Резервные часы»

Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.

4 класс

«Кто жить умеет по часам?»

Научить анализировать режим дня, распределение учебной и внеучебной нагрузки, научить планировать и соблюдать рациональный режим дня.

«Внимание: внимание!»

Дать представление о роли внимания в жизни человека и научить оценивать внимание.

«Секреты нашей памяти».

Дать представление о роли памяти в жизни человека и научить оценивать уровень развития разных видов памяти.

«Homo Sapiens – Человек разумный».

Развить представление о роли мышления, познавательной деятельности в жизни человека.

«Какой ты человек?»

Развить представление подростков о том, как формируется характер, об особенностях собственного характера.

«Что ты знаешь о себе?»

Формирование адекватной самооценки и развитие стремления к самосовершенствованию.

«Резервные часы».

Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.

5 класс

«Радуга эмоций и чувств».

Развить представление о роли эмоций и чувств в жизни человека и научить анализировать собственные.

«Как научиться понимать друг друга?»

Расширить представление о роли общения в жизни человека.

«Секреты сотрудничества».

Развить навыки эффективного взаимодействия с окружающими.

«Как избежать конфликтов?»

Расширить представление о способах эффективного общения, позволяющих избежать конфликтов.

«Твоя будущая профессия».

Сформировать представление о роли профессии в жизни человека.

«Резервные часы».

Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.

6. Тематическое планирование.

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
1.	<p>«Твои новые друзья, знакомство». Дружеские отношения в классе. Овладение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми. Правила игры и дисциплины. Терпимость и взаимовыручка.</p>	6 ч.	Знакомство с процессом и техниками общения; упражнения на формирование единства в коллективе; обсуждение правил класса.
2.	<p>«Я – школьник». Осознание позиции школьника. Целевая прогулка по школе и во двор. Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?</p>	8 ч.	Осознание позиции школьника; ознакомительная прогулка; беседа на тему: «Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?».
3.	<p>«Как ты познаёшь мир». Мир книг. Как работать с учебником? Как развивать уверенность в себе и своих учебных возможностях? Как развивать внимательность и наблюдательность?</p>	10 ч.	Знакомство с учебным материалом; упражнения на развитие внимания и наблюдательности; тренинг для повышения уровня уверенности в себе и своих учебных возможностях.
4.	<p>«Какой Я - какой Ты». Люди отличаются друг от друга своими качествами. Как мы видим друг друга? Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя? Как распознать положительные качества у других людей? Какие качества нужны для дружбы?</p>	12 ч.	Дискуссия о различных качествах характера, умение находить положительные качества у других и у себя; упражнения на самооценку; знакомство с различными способами развития характера, с приемами и техниками уверенного поведения.
5.	<p>«Я и мое здоровье». Составление режима дня. Что такое здоровый образ жизни? Полезное и вкусное. Вредные привычки. Гигиенические навыки: уход за зубами, ушами, кожей. Правильная осанка - стройная спина. Положительные эмоции - хорошее настроение.</p>	12 ч.	Знакомство с определением «Здорового образа жизни», представление о том, как здоровье человека соотносится с его будущим; гигиенические навыки: уход за зубами, ушами, кожей. Правильная осанка - стройная спина.
6.	<p>«Твои чувства». Радость. Мимика и жесты - наши первые помощники в общении. Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом? Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев. Как справиться с гневом? Может ли гнев принести пользу? Разные чувства. Как можно выразить свои чувства? Игра «Разыщи радость».</p>	18 ч	Знакомство с видами чувств; упражнения для самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния; обучение техникам снятия напряжения и релаксации. Игра «Разыщи радость».

7.	«Резервные часы». Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.	2ч	Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.
ИТОГО		68 ч	

3 класс – «Учусь понимать других».

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
1.	«Что изменилось за год?» Знакомство, дружеские отношения в классе. Навыки самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми. Режим дня. Познакомить учащихся с режимом дня, научить анализировать режим дня, рационально распределяя нагрузку и отдых.	8 ч.	Проанализировать изменения в своем физическом развитии и работоспособности. Знакомство с процессом и техниками общения; упражнения на формирование единства в коллективе; обсуждение правил класса, составление графика режима дня.
2.	«Как научиться разговаривать с людьми?» Речевые формулы в разных жизненных ситуациях. Техники и виды слушания виды и роль вопросов в общении. Кто я? Где моё место?	8 ч.	Осознание позиции школьника; ознакомительная прогулка; беседа на тему: «Школьные и домашние трудности. Как с ними справиться?».
3.	«Что такое интонация?». Мир эмоций. Что такое дружеская интонация? Как использовать интонацию в общении? Значение интонации в общении.	4 ч.	Знакомство с учебным материалом; упражнения на развитие внимания и наблюдательности; тренинг для повышения уровня уверенности в себе и своих учебных возможностях.
4.	«Как научиться преодолевать трудности вместе?» Люди отличаются друг от друга своими качествами. Как мы видим друг друга? Способы преодоления различных трудностей. Как научиться сотрудничать в различных видах деятельности?	10 ч.	Дискуссия о различных качествах характера, умение находить положительные качества у других и у себя; упражнения на самооценку; знакомство с различными способами развития характера, с приемами и техниками уверенного поведения.
5.	«Как понять друг друга без слов?» Удивительный мир мимики и жестов. Как понять партнера без слов? Положительные эмоции от общения, залог - хорошего настроения. Радость. Мимика и жесты - наши первые помощники в общении. Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом?	8 ч.	Беседа о значении мимики и жестов. Практический показ различных ситуаций в общении без употребления слов, при помощи мимики и жестов. Дорисовка и раскраска клоунов. Выполнение практических заданий, игра «Изобрази профессию». Игра «Разыщи радость», зарисовка разных чувств и настроений.

	Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев. Как справиться с гневом? Может ли гнев принести пользу? Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?		
6.	«Для чего нужна улыбка?». Как проявить дружелюбие? Зачем нужна улыбка? Как это влияет на настроение? Подари настроение. Улыбки бывают разные.	10 ч	Прочтение и анализ отрывка из сказки «Маленький принц». Постановка и анализ спектакля «Крошка Енот и тот, кто сидит в пруду». Проигрывание различных жизненных ситуаций, где улыбка проявление дружелюбия и где она совершенно не уместна. Ответы на вопросы. Аппликация «Дерево настроения». Разработка памяток-рекомендаций, как себя вести адекватно различным ситуациям.
7.	«Умеешь ли ты дружить?» Что такое дружба? С кем дружить? Законы настоящей дружбы. Объяснить, что дружеские отношения могут и должны быть в коллективе не только между друзьями, но и между всеми одноклассниками.	8 ч	Чтение и анализ различных литературных произведений, сравнение поведения героев, выявление дружеских отношений. Сравнение понятий дружба, настоящая дружба. Рассказ о своем друге. Чтение пословиц и поговорок о дружбе. Рисунок «Я и мои друзья». Написание памяток с законами дружбы.
8.	«Конкурс знатоков» Обобщить полученные знания и оценить эффективность их усвоение.	8 ч	Подведение итогов и закрепление приобретенной полезной информации.
9.	«Резервные часы». Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.	4ч	Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.
	ИТОГО	68 ч	

4 класс – «Познаю свои способности».

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
1.	«Кто жить умеет по часам?»	12 ч.	Знакомство с понятием режима дня; анализ своего режима дня; составление режима дня; упражнения с мерами времени.

	Научить анализировать режим дня, распределение учебной и внеучебной нагрузки, научить планировать и соблюдать рациональный режим дня.		
2.	«Внимание: внимание!» Дать представление о роли внимания в жизни человека и научить оценивать внимание.	10 ч.	Знакомство с необходимостью и важностью концентрации внимания в жизни человека. Задания на переключение внимания; обсуждение объема воспринимаемой информации; дискуссия на тему: оценки внимания.
3.	«Секреты нашей памяти». Дать представление о роли памяти в жизни человека и научить оценивать уровень развития разных видов памяти.	10 ч.	Знакомство с понятием «память», разнообразием её возможностей, видов и особенностей. Упражнения для различения видов и уровней памяти.
4.	«Homo Sapiens – Человек разумный». Развить представление о роли мышления, познавательной деятельности в жизни человека.	8 ч.	Знакомство с понятиями «Homo Sapiens – Человек разумный» и мышление. Решение логических задач.
5.	«Какой ты человек?» Развить представление подростков о том, как формируется характер, об особенностях собственного характера.	12 ч.	Знакомство с различными способами развития характера, с приемами и техниками уверенного поведения; упражнения для отработки способов поведения, которые позволят развивать свой характер и повысят уверенность в себе.
6.	«Что ты знаешь о себе?» Формирование адекватной самооценки и развитие стремления к самосовершенствованию.	6 ч.	Знакомство с методами адекватной самооценки; тренинги для желания развивать свой характер, тренировать волю и работать над собой.
7.	«Резервные часы».	10 ч.	Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.
	ИТОГО:	68 ч.	

5 класс – «Учись владеть собой и сотрудничать с людьми».

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
1.	<i>«Радуга эмоций и чувств».</i> Развить представление о роли эмоций и чувств в жизни человека и научить анализировать собственные.	10 ч.	Знакомство с понятием: эмоции и чувства, какими они бывают, позитивные и негативные, проигрывание влияния эмоций и чувств на развитие жизненных ситуаций; задания на внимательное отношение к эмоциям и чувствам, как «предупредительным сигналам»; определение своего эмоционального состояния.
2.	<i>«Как научиться понимать друг друга?»</i> Расширить представление о роли общения в жизни человека.	12 ч.	Знакомство с процессом и техниками общения; упражнения на техники общения.
3.	<i>«Секреты сотрудничества».</i> Развить навыки эффективного взаимодействия с окружающими.	12 ч.	Овладение навыками коммуникативной и социальной компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей и др.).
4.	<i>«Как избежать конфликтов?»</i> Расширить представление о способах эффективного общения, позволяющих избежать конфликтов.	10ч.	Знакомство с понятием «конфликт»; упражнения по предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций; проигрывание ситуаций по предотвращению развития конфликта, выработка способов выхода из конфликтных ситуаций.
5.	<i>«Твоя будущая профессия».</i> Сформировать представление о роли профессии в жизни человека.	12 ч.	Знакомство с миром и многообразием профессий. Обсуждение роли профессии в жизни человека.
6.	<i>«Резервные часы».</i>	12 ч.	Экскурсии, чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр кинофильмов.
	Итого	34 ч.	

7. Описание учебно-методического и материально — технического обеспечения курса внеурочной деятельности

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Учебно-методический комплект (УМК) "Все цвета, кроме черного». Безруких М.М.

Рабочие тетради.

Пособие для педагогов.

1. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т. А. Филиппова Все цвета, кроме черного. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. ФГОС: Пособие для педагогов. - М.: Вентана - Графф, 2015.

Книга для родителей.

2. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного». Пособие для педагогов и родителей 5-6 классы. Просвещение 2011.

3. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета, кроме чёрного». Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. 2-5 классы. – М.: Вентана – Граф, 2016.

Перечень используемых источников:

- Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.
- Пособие для педагогов и родителей.
- Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников.

2. Печатные пособия

- Энциклопедии, справочники.

3.ТСО

- Ноутбук, проектор.

4.Оборудование класса.

- Ученические столы двухместные с комплектом стульев.
- Стол учительский с тумбой.
- Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и прочего.
- Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала.