

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3  
Усть-Кутского муниципального образования

Рассмотрено на  
методсовете протокол №1  
от «30»августа 2024 г.

Согласовано  
заместитель директора по  
УВР Г.Я. Савык



Рабочая программа внеурочной деятельности  
« Все цвета, кроме черного »  
для обучающихся 9 класса (2 вариант АООП)  
(34 часа в год, 1 час в неделю)

Срок реализации программы: 2024-2025уч.год

Разработчик: Яглинская Д.А.

г. Усть-Кут  
2024г.

## 1. Пояснительная записка.

Данная программа составлена на основе авторского проекта М.М. Безруких «Все цвета, кроме черного: 5-6 классы: пособие для педагогов и родителей», А. Микляевой «Я-подросток. 8-9 класс».

Программа курса внеурочной деятельности «Все цвета, кроме черного» для учащихся 9 классов, осваивающих адаптированную основную общеобразовательную программу для обучающихся с легкой умственной 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.

Программа внеурочной деятельности «Все цвета, кроме черного» реализуется в образовательном учреждении во второй половине дня.

Форма проведения занятий – кружковая.

## **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 предусматривает теоретические и практические занятия:

- беседы, сообщения, викторины, работа с источниками информации; экскурсии, 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 курса в учебном плане.**

Программа «Все цвета, кроме черного» входит во внеурочную деятельность и рассчитана на 5 лет обучения. В 2024-2025 уч.году -1 час в неделю,34 ч.в год

## **4.Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

*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 курса внеурочной деятельности.**

№	Наименование раздела, темы	Всего часов
1.	<b>В чем моя уникальность?</b>	8
2.	<b>Что такое дружба? Секреты эффективного общения.</b>	5
3.	<b>Безопасный мир</b>	6
4.	<b>Трудные дети, трудные родители</b>	4
5.	<b>«Уверенность в себе- залог успеха в жизни»</b>	6
6.	<b>«Твоя будущая профессия»</b>	5
7.	<b>«Скоро лето!»</b>	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>

Программа состоит из пяти разделов, которые характеризуют поэтапность выполнения коррекционной работы.

Раздел I. **«В чем моя уникальность»** *Цель:* знакомство детей с особенностями их возраста. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений.

Раздел 2. **«Что такое дружба. Секреты эффективного общения»** *Цель:* развитие у подростков навыка распознавания эмоций другого человека. Развитие представлений о безопасном интернет-общении.

Раздел 3. **«Безопасный мир»** *Цель:* формирование представления о негативных последствиях наркотизации для становления личности.

Раздел 4. **«Трудные дети, трудные родители»** *Цель:* развитие позитивного отношения к здоровому образу жизни, формирование интереса к спорту.

Раздел 5 «Уверенность в себе- залог успеха в жизни» Цель: Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье. Моя семья. Особенности моей семьи

Раздел 6 «Твоя будущая профессия» Цель: развитие представлений о роли профессий в жизни человека.

Раздел 7 «Скоро лето!» Цель: подведение итогов курса.

Каждый из представленных содержательных блоков включает в себя как системообразующие задачи развития *субъектности* ребенка (во всех представленных аспектах деятельности), так и формирования у него *познавательной мотивации*, как ведущих показателей психологической готовности на новом этапе.

### **Структура занятий**

1. Разминка (используются разминочные задания, игры).
2. Упражнения на развитие речи (работа со скороговорками, рифмовками, загадками).
3. Основное содержание занятия: приобретение нового опыта, предоставление возможности использования разнообразного изобразительного материала.
4. Обсуждение работы: осознание проделанной работы (выставка работ, обмен актуализированных чувств, обсуждение в парах, обмен чувствами, сочинение историй, названий к работам).
5. Завершение: закрепление нового опыта (коллективные упражнения, позволяющие закрепить новый опыт, получить «ресурс» повышения самооценки, улучшения эмоционального фона).

Рефлексивный анализ.

### **6. Тематическое планирование.**

<i>Название раздела</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Вид деятельности учащихся</i>	<i>Коррекционно-Развивающая направленность при изучении темы.</i>	<i>Кол-во часов</i>
В чем моя уникальность?	Мои летние впечатления	Рисуночные упражнения.	Развитие умения осознанно строить речевое высказывание. Работа со скороговорками.	1
	Какой я? Что я знаю о себе?	Коммуникативные и ролевые игры. Упражнение «Какой Я? Чем я отличаюсь от других людей» Упражнение «Все, некоторые, только я»	Развитие умения передавать свои мысли, строить предположения, работая в группе.	1

		Я не такой как все, и все мы разные	Упражнение «Мой внутренний мир», Упражнение «Сходства и различия» Упражнение «Ласковое слово», Упражнение «Журналист»	Отгадывание загадок. Развитие умения в доброжелательной форме высказывать согласие или несогласие с ответом товарища.	2
		Я глазами других людей	Упражнение «Ассоциации», «Интервью»	Отгадывание загадок.	2
		«Что я знаю о себе» Психодиагностика	Выполнение диагностических методик	Развитие умения следовать инструкциям	2
	Что такое дружба? Секреты общения эффективного общения	Что такое дружба?	Беседа-игра «Как можно общаться?», Упражнение «Ищу друга»	Развитие функции коммуникативной целесообразности речевого поведения.	2
		Мужчины и женщины	Упражнение «Коллаж», «Кино про жизнь», «Открытки»	Развитие умения передавать свои мысли, строить предположения, работая в группе.	2
		Что такое любовь?	Беседа-игра, упражнение «Сиамские близнецы»	Развитие умения передавать свои мысли, строить предположения, работая в группе.	1
	«Безопасный мир»	«Безопасный мир»	Обсуждение, дискуссия на тему-интернет безопасности, просмотр мультфильмов об интернет-безопасности	Побуждение детей интересоваться смыслом слова.	4
		Мой взгляд на наркотики	Показ и обсуждение профилактического фильма «Красная лента»	Развитие умения строить суждения на основе наблюдений.	1

		Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье	Упражнение «Стоп! Подумай! Действуй!», лист формата А4, фломастеры, карандаши	Развитие умения осознанно строить речевое высказывание.	2
	«Трудные дети-трудные родители»	Моя семья	Упражнение «Генеалогическое древо», «Семейные фотографии	Развитие умения осознанно строить речевое высказывание.	1
		Особенности моей семьи	Обсуждение «Копилка семейных трудностей», Упражнение «Трудные дети-трудные родители»	Умение правильно выстраивать свой ответ.	1
		Мои права в семье	Обсуждение «Идеальные отношения в семье», Упражнение «Мои права»	Умение правильно выстраивать свой ответ.	1
Уверенность в себе-залог успеха в жизни		Уверенное и неуверенное поведение	Коммуникативные игры, упражнения, творчество. Упражнение «Мое поведение» Упражнение «Сила слова»  Упражнение «Жесты» (уверенное, неувер. поведение) (А. Пиз)	Умение правильно выстраивать свой ответ.	1
		Какой я в глазах других людей?  Мониторинг уровня самооценки, проективные методики Социометрическо	Упражнение «Скажи о себе что-то хорошее»  Упражнение «Пять добрых слов»	Умение оформлять диалогическое высказывание, умение слушать и вступать в диалог,	2

		е исследование			
		Как достичь цели	Упражнение «Я хочу, Я могу, Я буду» Лист А4, карандаши, фломастеры	Умение работать с текстом, воспринимать текст с учетом поставленной задачи, находить в тексте информацию. необходимую для ее решения.	3
Твоя будущая профессия	В мире профессий	Просмотр мультипликационного фильма. Беседа с детьми о многообразии профессий. Презентация «В мире профессий».	Формирование умения строить суждения на основе наблюдений.	2	
	Творческое задание «Моя будущая профессия»	Творческое групповое задание	Умения передавать свои мысли, строить предположения, работая в группе.	2	
	Скоро лето!	Подведение итогов. Закрепление пройденного материала.	Коммуникативные игры, упражнения, творчество.	1	



## **7. Материально-техническое обеспечение.**

1. - Безруких. М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного: 5-6 классы: Пособие для педагогов и родителей. - М.:Вентана-Граф, Просвещение, 2011. - 64с.
2. Безруких М.М. Все цвета, кроме черного: учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных организаций / М.М. Безруких , А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. - М.: Вентана-Граф, Просвещение, 2011.- 48 с.
3. Безруких. М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Познаю свои способности: 5 класс. Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений.- М.:Вентана-Граф, Просвещение, 2011. - 56с.
4. Макеева А.Г.Все цвета, кроме чёрного: пед.профилактика наркотизма школьников: метод.пособие для учителя 7-9/ А.Г. Макеева; под ред. М.М.Безруких.- М.: Просвещение, 2005.-64с.
5. Макеева А.Г.Все цвета, кроме чёрного: помогая другим, помогаю себе: блокнот для учащихся 7-8 кл./А.Г.Макеева; под ред.М.М.Безруких. – М.: Просвещение, 2015.- 93с.
6. Компьютер.
7. Проектор.