

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Палтогская школа-интернат для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

Принято на заседании педагогического совета Приказ № _____ от _____	Утверждаю директор школы _____ Приказ № _____ от _____
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по внеурочной деятельности социального направления «Все цвета,
кроме чёрного» для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

5, 7-е классы

Автор-составитель:
Лапицкая А.Н.
учитель-дефектолог

2022 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Все цвета кроме черного», Москва 2013г.
- О.В Хухлаева «Тропинка к своему Я», Москва 2013г.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ « Палтогская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ».

Место программы в плане внеурочной деятельности: 5 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год, 7 класс (1 вариант) - 1 час в неделю, 34 часа в год, 7 класс (2 вариант) - 1 час в неделю, 34 часа в год.

Цель курса внеурочной деятельности «Все цвета, кроме чёрного» - формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Задачи курса внеурочной деятельности «Все цвета, кроме чёрного»:

- 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.

Курс внеурочной деятельности «Все цвета, кроме чёрного» представлен по социальному направлению и ориентирован на учащихся 5-7 класса.

Назначение курса внеурочной деятельности «Все цвета, кроме чёрного» состоит в том, что он 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.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Все цвета, кроме чёрного».

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

Рабочая программа реализуется, в том числе и через использование воспитательного потенциала. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и

сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых предметов, явлений, событий через: - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.

- Использование воспитательных возможностей для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.

- Включение игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы.

- Применение интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

- Выбор и использование методов, методик, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на занятиях эмоционально-комфортной среды.

Предполагаемые результаты реализации программы:

Личностные

- осознать себя частью семьи, страны;
- вести здоровый образ жизни и приобрести навыки самостоятельного физического совершенствования;
- уметь самостоятельно принять правильное решение;

- проявлять внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими
- создать условия для успешной адаптации в школе, класса.

Метапредметные

- уметь дифференцировать полученную информацию;
- выражать свои мысли и аргументировать свои мнения во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- создать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- иметь знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, умение отказываться от предложений, которые считают опасными;
- демонстрировать уверенное поведение в ситуации отказа.

Коммуникативные

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе;
- выполнять различные роли;
- слушать и понимать речь других ребят;
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

Регулятивные

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать необходимую информацию из литературного текста;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии;
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- строить речевое высказывание в устной форме.

Содержание программы

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.

1. Радуга эмоций и чувств. (6 часов)

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.

1. Как научиться понимать друг друга. (5 часов)

Общение со сверстниками - важнейшая составляющая жизни подростков. Роль общения в жизни человека. Формы и методы эффективного общения со сверстниками и взрослыми.

1. Секреты сотрудничества. (7 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.

1. Как избежать конфликтов. (7 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.

1. Твоя будущая профессия. (5 часов)

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».

1. Итоговое занятие: Сильные духом. (2 часа)

Итоги работы в течение года. Учащиеся с помощью учителя 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.

Формы и методы организации внеурочной деятельности «Все цвета, кроме чёрного»:

Занятия могут проходить в форме бесед, лекций, тренингов, игр. Проектная деятельность.

Виды деятельности:

- беседы;

- тренинги;
- тесты;
- анкетирование;
- постановка проблемы и совместное ее решение;
- проектная деятельность.

№ п/п	Название тематического модуля	Количество часов
1	Вводное занятие: Вот и стали мы на год взрослей!	1
2	Радуга эмоций и чувств	6
3	Как научиться понимать друг друга	5
4	Секреты сотрудничества	8
5	Как избежать конфликтов	5
6	Твоя будущая профессия	5
7	«Каникулы с пользой для здоровья»	4
Итого 34		

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Вводное занятие: Вот и стали мы на год взрослей!	1
	Радуга эмоций и чувств	6
2	Эмоции и чувства	1
3	Твое настроение	1
4	Приемы регуляции эмоционального состояния	1
5	Формы выражения эмоций	1
6	Тест. Самоконтроль.	1
7	Тренинг. Как справиться со своими эмоциями.	1
	Как научиться понимать друг друга	5
8	О роли общения в жизни человека	1

9	Развитие навыков эффективного общения со сверстниками, взрослыми	1
10	Игра «Пойми меня»	1
11	«Слово не воробей, вылетит не поймаешь»	1
12	Поведение при встрече с незнакомыми людьми	1
	Секреты сотрудничества	8
13	Взаимодействие в коллективе	1
14	Навыки эффективного взаимодействия с окружающими	1
15	Тренинг «Расскажи о себе»	1
16	Организаторские способности. Анкетирование.	1
17	Проектная деятельность « День здоровья»	1
18	Работа над проектом	1
19	Работа над проектом	1
20	Анкетирование. Коммуникативные навыки	1
	Как избежать конфликтов	5
21	Конфликт.	1
22	Наиболее распространенные причины конфликтов	1
23	Примеры решения внутреннего конфликта	1
24	Анкетирование. Конфликтность	1
25	Тренинг.	1
	Твоя будущая профессия	5
26	Классификация профессий	1
27	Игра «Профессии»	1
28	Личностные качества, необходимые человеку для освоения желаемой профессии	1
29	Какую профессию выберешь ты?	1
30	Анкетирование «Моя профессия»	1
	Проект «Каникулы с пользой для здоровья» 4ч	4
31	Как я изменился за год, мои планы на лето	1

32	Проект. «Каникулы с пользой для здоровья»	1
33	Работа над проектом	1
34	Итоговое занятие	1

Календарно-тематическое планирование 7 класс 2 вариант

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Вводное занятие: Вот и стали мы на год взрослей!	1
	Радуга эмоций и чувств	6
2	Эмоции и чувства	1
3	Моё настроение	1
4	Приемы регуляции эмоционального состояния	1
5	Формы выражения эмоций	1
6	Что такое самоконтроль.	1
7	Как справиться со своими эмоциями.	1
	Как научиться понимать друг друга	5
8	О роли общения в жизни человека	1
9	Развитие навыков эффективного общения со сверстниками	1
10	Развитие навыков эффективного общения со взрослыми	1
11	Игра «Объясни без слов»	1
12	Поведение при встрече с незнакомыми людьми	1
	Секреты сотрудничества	8
13	Взаимодействие в коллективе	1
14	Навыки эффективного взаимодействия с окружающими	1
15	«Расскажи о себе»	1
16	Кто я? Что я могу?	1
17	«День здоровья»	1
18	Библиотека – хранительница знаний.	1
19	Путешествие по сказкам	1

20	Анкетирование. Коммуникативные навыки	1
	Как избежать конфликтов	5
21	Конфликт	1
22	Наиболее распространенные причины конфликтов	1
23	Примеры решения внутреннего конфликта	1
24	Анкетирование. Конфликтность	1
25	Тренинг.	1
	Твоя будущая профессия	5
26	Классификация профессий	1
27	Игра «Профессии»	1
28	Личностные качества, необходимые человеку для освоения желаемой профессии	1
29	Какую профессию выберешь ты?	1
30	Анкетирование «Моя профессия»	1
	Проект «Каникулы с пользой для здоровья» 4ч	4
31	Как я изменился за год, мои планы на лето	1
32	«Каникулы с пользой для здоровья»	1
33	Игры на свежем воздухе	1
34	Итоговое занятие	1

Календарно-тематическое планирование 7 класс (1 вариант)

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Вводное занятие.	1
	Радуга эмоций и чувств	6
2	Что такое эмоции. Мои эмоции и чувства	1
3	Настроение. Хорошее настроение – залог счастливого дня	1
4	Приемы регуляции эмоционального состояния	1
5	Виды эмоций и формы их выражения	1
6	Тест. Определение уровня самоконтроля.	1

7	Тренинг. Как справиться со своими эмоциями.	1
	Как научиться понимать друг друга	5
8	О роли общения в жизни человека. Что такое общение.	1
9	Развитие навыков эффективного общения со сверстниками, взрослыми	1
10	Игра «Пойми меня»	1
11	«Слово не воробей, вылетит не поймаешь»	1
12	Поведение при встрече с незнакомыми людьми	1
	Секреты сотрудничества	8
13	Взаимодействие в коллективе	1
14	Навыки эффективного взаимодействия с окружающими	1
15	Тренинг «Расскажи о себе»	1
16	Организаторские способности. Анкетирование.	1
17	Проектная деятельность « День здоровья»	1
18	Работа над проектом	1
19	Работа над проектом	1
20	Анкетирование. Коммуникативные навыки	1
	Как избежать конфликтов	5
21	Конфликт.	1
22	Наиболее распространенные причины конфликтов	1
23	Примеры решения внутреннего конфликта	1
24	Анкетирование. Конфликтность	1
25	Тренинг.	1
	Твоя будущая профессия	5
26	Классификация профессий	1
27	Игра «Профессии»	1
28	Личностные качества, необходимые человеку для освоения желаемой профессии	1
29	Какую профессию выберешь ты?	1

30	Анкетирование «Моя профессия»	1
	Проект «Каникулы с пользой для здоровья» 4ч	4
31	Как я изменился за год, мои планы на лето	1
32	Проект. «Каникулы с пользой для здоровья»	1
33	Работа над проектом	1
34	Итоговое занятие	1

Литература

1. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова Все цвета, кроме чёрного. Я учусь понимать себя. ФГОС. Рабочая тетрадь 2- класс: - М.: Вентана-Граф, 2013.
2. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова Все цвета, кроме чёрного. Я учусь понимать других. ФГОС. Рабочая тетрадь 3- класс: - М.: Вентана-Граф, 2013.
3. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова Все цвета, кроме чёрного. Учусь общаться. ФГОС. Рабочая тетрадь 4- класс: - М.: Вентана-Граф, 2013.
4. 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-Граф, 2013.
5. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивных веществ / Под науч. ред. Л.М. Шипицыной. — СПб.: Речь, 2003.
6. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. — М.: Генезис, 2001.
7. Шабельник Е.С. Каширцева Е.Г. Ваши права.. Книга для учащихся начальных классов. Москва, Вита-Пресс, 2002
8. Я и другие. Комплект наглядных пособий. Изд.Х.: Ранок, 2010