

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Шелеховского района  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
МКОУ ЦР «СОШ № 6»  
Пехова С.В.  
  
\_\_\_\_\_  
Протокол №1 от 30.08.23

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
МКОУ ЦР «СОШ № 6»  
Проходянова С.В.  
  
\_\_\_\_\_  
30.08 2023г.

«Утверждено»  
Директор  
МКОУ ЦР «СОШ № 6»  
Цолянская Е.А.  
  
\_\_\_\_\_  
30.08 2023г.



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по \_\_\_\_\_ факультету «Все цвета кроме чёрного» \_\_\_\_\_  
(название предмета, курса)

для \_\_\_\_\_ класса

Учитель \_\_\_\_\_ Пехова Светлана Валерьевна, Ласточкина Анастасия Михайловна  
(Фамилия Имя Отчество)

Рабочая программа составлена на основе  
требований к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы  
основного общего образования

2023 / 2024 учебный год

с. Шелехов

г. Шелехов

## Содержание курса внеурочной деятельности

### 5 класс

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Кто жить умеет по часам?	10
2	Внимание: внимание!	8
3	Секреты нашей памяти	4
4	Homo Sapiens – Человек разумный	12
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### 6 класс

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Радуга эмоций и чувств	6
3	Как научиться понимать друг друга	5
4	Секреты сотрудничества	8
5	Как избежать конфликтов	6
6	Твоя будущая профессия	8
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### 7 класс

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Радуга эмоций и чувств	
3	Как научиться понимать друг друга	
4	Секреты сотрудничества	
5	Как избежать конфликтов	
6	Твоя будущая профессия	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### 8 класс

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Как научиться преодолевать трудности вместе	
3	Как научиться разговаривать с людьми	
4	Интонация в общении	
5	Как избежать конфликтов	
6	Твоя будущая профессия	
7	Разумные решения	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

## 9 класс

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Пишем книгу рекордов	
3	Учение – свет...	
4	За компанию	
5	Можно ли избежать конфликтов?	
6	Интересные маршруты	
7	О спорте и не только	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

- мотивация учения;
- осознание себя частью семьи, страны, планеты;
- ведение здорового образа жизни и приобретение навыка самостоятельного физического совершенствования;
- убежденность и активность в пропаганде ЗОЖ, как необходимого элемента сохранения своей жизни;
- самостоятельность в принятии правильного решения;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими.

#### Метапредметные результаты:

- сформированность важнейших умений и действий;
- оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор;
- культурно - познавательная, коммуникативная компетентность;
- приобретение опыта в преодолении возникших трудностей;
- формирование норм поведения в классе, норм общения, норм коммуникативного взаимодействия, волевая саморегуляция;
- расширение кругозора, сферы актуальных интересов и способностей.

## Тематическое планирование 5 класс

№ занятия	Тема раздела, занятий	Часы
<b>Раздел 1. « Кто умеет жить по часам?» (10ч)</b>		
1	«Кто жить умеет по часам ...»	1
2	«Учимся анализировать режим дня.»	1
3	«Учимся распределять учебные и не учебные нагрузки.»	1
4	«Учимся распределять рациональный режим дня	1
5	«Учимся распределять рациональный режим дня»	1
6	«Мера времени»	1
7	«Как режим дня влияет на здоровье?»	1
8	«Роль режима дня в жизни человека»	1
9	«Роль режима дня в жизни человека»	1
10	«Как режим дня влияет на возможности реализовать намеченное	1
<b>Раздел 2. «Внимание: внимание!» (8ч)</b>		
11	«Внимание, внимание!»	1
12	«Внимание, внимание!»	1
13	«Роль внимания в жизни человека»	1
14	«Как научиться оценивать внимание в различных ситуациях	1
15	«Концентрация внимания»	1
16	«Концентрация внимания»	1
17	«Необходимость и важность внимания»	1
18	«Переключаем внимание»	1
<b>Раздел 3. «Секреты нашей памяти» (4ч)</b>		
19	«Секреты нашей памяти»	1
20	«Секреты нашей памяти»	1
21	«Тренируем память»	1
22	« Как развить память»	1
<b>Раздел 4. «Homo sapiens – человек разумный» (12ч)</b>		
23	«HomoSapiens - человек разумный»	1
24	«Век живи, век учись»	1
25	«Операции мышления»	1
26	«Творческое мышление»	1
27	«Какой ты человек»	1
28	«Темперамент.»	1

29	«Самооценка темперамента»	1
30	«Характер человека»	1
31	«Самооценка характера»	1
32	«Воля»	1
33	«Развитие силы воли»	1
34	«Самооценка силы воли»	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

## Тематическое планирование 6 класс

№ занятия	Тема раздела, занятий	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Введение (1ч)</b>		
1	Вводное занятие: Вот и стали мы на год взрослей!	1
<b>Раздел 2. Радуга эмоций и чувств (6ч)</b>		
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
<b>Раздел 3. Как научиться понимать друг друга (5ч)</b>		
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
<b>Раздел 4. Секреты сотрудничества (8ч)</b>		
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
<b>Раздел 5. Как избежать конфликтов (6ч)</b>		
21	Конфликт.	1
22	Наиболее распространенные причины конфликтов	1
23-24	Примеры решения конфликта	2
25	Анкетирование. Конфликтность	1
26	Тренинг.	1
<b>Раздел 6. Твоя будущая профессия (8ч)</b>		
27-28	Классификация профессий	2
29	Игра «Профессии»	1
30-31	Личностные качества, необходимые человеку для освоения желаемой профессии	2

32-33	Какую профессию выберешь ты?	2
34	Анкетирование «Моя профессия»	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### Тематическое планирование 7 класс

№ занятия	Тема	Количество часов
<b>Раздел 1. Введение (1ч)</b>		
1	Вот и стали мы на год взрослей!	1
<b>Раздел 2. Радуга эмоций и чувств (6)</b>		
2-3	Учусь понимать себя	2
4-5	Планета по имени «Я»!	2
6	Твоё настроение	1
7	Твои чувства	1
<b>Раздел 3. Как научиться понимать друг друга (5ч)</b>		
8	Твои новые друзья	1
9	Что ты знаешь о себе	1
10-11	Мои ценности в жизни	2
12	Главная одежда человека	1
<b>Раздел 4. Секреты сотрудничества (8ч)</b>		
13-14	Твои поступки.	2
15	Тренинг на развитие коммуникации «Сделаем вместе!»	1
16-17	Как ты познаешь мир	2
18-19	Кто такой настоящий друг?	2
20	Тренинг на сплочение «Один за всех, все за одного!»	1
<b>Раздел 5. Как избежать конфликтов (6ч)</b>		
21-22	Твои привычки	2
23	Игра «твой день»	1
24-25	Конфликт. Как его избежать?	2
26	Умей сказать, «Нет!»	1
<b>Раздел 6. Твоя будущая профессия (8ч)</b>		
27-28	Ставим правильные цели!	2
29-30	Для чего нужны знания?	2
31-32	Моя будущая профессия.	2
33-34	Классификация профессий	2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Количество часов
<b>Раздел 1. Введение (1ч)</b>		
1.	Вводное занятие: Вот и стали мы на год взрослей!	1
<b>Раздел 2. Как научиться преодолевать трудности вместе (</b>		
2.		3
3.	Форма выражения эмоций.	2

4.	Регуляция эмоционального состояния	1
5.	Как научиться понимать друг друга?	2
6.	Роль общения в жизни человека.	2
7.	Развитие навыков эффективного общения со сверстниками, взрослыми.	2
8.	Секреты сотрудничества	1
9.	Навыки эффективного взаимодействия с окружающими	1
10.	Готовность к сотрудничеству как наиболее эффективному способу взаимодействия с людьми.	2
11.	Как избежать конфликтов?	2
12.	Способы эффективного общения.	2
13.	От конфликта - к гармонии.	2
14.	Навыки оценки своего поведения и поведения окружающих	2
15.	Твоя будущая профессия	2
16.	Роль профессии в жизни человека.	1
17.	Личностные качества, необходимые человеку для освоения желаемой профессии.	2
18.	Сильные духом.	1
19.	Итоговое занятие: Сильные духом. Мой уровень самопознания и самосовершенствования	3
	Всего:	34

### Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие: Искусство общения	1
2.	Жизненные ценности	2
3.	Эмоции	2
4.	Мужчина и женщина	3
5.	Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах)	3
6.	Критическое мышление	2
7.	Курить или не курить	2
8.	Соппротивление давлению	2
9.	Наркотики: не влезай – убьет!	2
10.	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	2
11.	Развитие характера (уверенное поведение).	2
12.	Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях)	
13.	Кризис: выход есть!	2
14.	Алкоголь: мифы и реальность	2
15.	Мое мнение.	2
16.	Толерантность.	2
17.	Мое будущее. Стратегии успеха	3
	Всего:	34