
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) школа городского округа Стрежевой» (МОУ «СКоШ»)

636783. Томская область, г. Стрежевой
Ул. Викулова 1/2

skosh@guostrj.ru

Тел/факс. 5-73-07

Утверждено
приказом директора МОУ «СКоШ»
№ 242 от 02.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Личностное развитие»
7 класс

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Учитель: Лютенко Ю. В.

Стрежевой 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Министерства просвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Основной образовательной программы ООО.

Курс рассчитан на 34 учебные недели, на 34 часа в год, в неделю – 1 час.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности – личностное развитие — это нормативный документ, определяющий объем, порядок, содержание внеурочной деятельности, направленный на вариативность и адаптивность к интересам и способностям школьников, способствующий достижению на более высоком уровне личностных результатов - ценностей, ориентиров, потребностей, интересов через формы, отличные от классно-урочной системы.

Рабочая программа выполняет функции:

– информационную, позволяющую всем участникам образовательного процесса получить представление: о целях, прогнозируемых результатах, содержании, как средства достижения целей и образовательных результатов;

– организационно-планирующую, предусматривающую структурирование учебного материала и планирование времени его изучения.

Документы и материалы, используемые для разработки рабочей программы

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2022 г. № 69 «О внесении в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 22.03.2022 г. № 155»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Согласно статье 79 Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

Программа «Час классного руководителя состоит из 4 блоков:

1 модуль - Профилактические программы: «Полезные навыки» и «Профилактика буллинга среди подростков».

2 модуль - Работа по проекту «Создание полиграфической продукции».

3 модуль - Правила дорожного движения; ОБЖ и ПДД;

4 модуль - Профориентация и профилактика идеологии терроризма и экстремизма

1 модуль Профилактические программы: «Полезные навыки» и «Профилактика буллинга среди подростков».

Пояснительная записка к профилактической программе «Полезные навыки»

Рабочая программа курса «Полезные навыки» составлена в соответствии с программой учебного курса «Полезные навыки», 5-8 класс (О.Л. Романова, Л.С. Колесова. М.: «ПОЛИМЕД», 2002 г. [http://www. polimed .ru](http://www.polimed.ru)).

Целью программы «Полезные навыки» является овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Задачи:

- Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем.
- Учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними, учить бесконфликтно общаться.

- Учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения.
- Формировать негативное отношение к ПАВ у подростков

Содержание уроков в «Полезных навыках» развивается по спирали.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» является формирование следующих умений:

→ Определять и высказывать правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

→ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Полезные навыки» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД: → Определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.

→ Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

2. Познавательные УУД:

→ Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.

→ Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

3. Коммуникативные УУД:

→ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. → Слушать и понимать речь других. → Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

7 класс

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения курса, обучающиеся получают возможность:

- приобрести навыки кооперативного обучения, навыки общения;
- приобрести навыки преодоления конфликта;
- объяснять шаги принятия решений;
- узнать о видах насилия и способах избежать ситуации;
- узнать о правилах безопасного поведения, чтобы не заразиться ВИЧ инфекцией.

Примерное содержание программы

Тема 1. Я и мои поступки (1 час). Положительный образ Я. Образ Я - это мое представление о себе.

Тема 2. Чувства, которые мы переживаем (1 час). Эмоции и чувства. Варианты завершения ситуаций. Способы выражения отрицательных чувств: подавление, агрессивное выражение, конструктивное выражение. Способы преодоления отрицательных чувств: глубокое дыхание, переговоры, принесение извинений, конструктивное предложение, уход, избегание отрицательных чувств, юмор, вымещение отрицательных чувств, замещение

отрицательных чувств физической активностью, поиск совета, понимания, сочувствия, профессиональная помощь. Принятие решений.

Тема 3. Как преодолеть конфликт? (1 час). Способы преодоления конфликтов. Конструктивное разрешение конфликтов. Что такое конфликт, консенсус, компромисс? Избегание конфликта. Приспособление. Причины возникновения конфликтов.

Тема 4. Насилие (1 час). Виды насилия: физическое, психологическое (эмоциональное), сексуальное. Способы избегания насилия. Анализ информационного продукта (телепередач, сайтов) на предмет наличия разных видов насилия.

Тема 5. Близкие отношения и риск (1 час). Чувства, характерные для близких людей. Способы выражения чувств. Эмоциональный, социальный, физический риск в близких отношениях.

Тема 6. Рискованное поведение и ВИЧ (2 часа). Как заражаются ВИЧ? Пути передачи ВИЧ-инфекции. Как нельзя заразиться ВИЧ? Уязвимость больного ВИЧ. Решение ситуаций. Правила безопасного поведения.

Тема 7. Индивидуальный проект «Я выбираю ЗОЖ» (1 час).

Пояснительная записка «Профилактика буллинга»

В современных условиях педагоги и психологи все чаще обращаются к вопросам толерантности и противостояния агрессии.

Особенную актуальность эти вопросы приобретают в подростковом возрасте в силу его изначальной кризисности, отсутствия стабильности и чувства защищенности. Крайне актуальным становится вопрос о психологической безопасности образовательной среды и профилактики негативных явления.

Буллинг (англ. bullying, от bully — хулиган, драчун, задира) — это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить. Он всегда преследует цель — затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют,

угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д.

Обидчиками могут быть и девочки-подростки, ибо буллинг не зависит от пола, роста, национальности или предпочтений. Он просто есть и все, как элемент школьной жизни. Повод может быть самым разным. Поэтому пострадать от буллинга может любой ученик. При этом зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии. Объектом буллинга чаще всего выбирают тех, кто отличается от других детей и не может себя защитить. Кроме того, буллинг зачастую это скрытый процесс и для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех вовлеченных в образовательную деятельность лиц

Профилактика буллинга помогает уменьшить масштабы этого явления и сократить количество вовлеченных в него подростков - «агрессоров» и «жертв».

Цель программы:

1. формирование в образовательном процессе нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся;
2. повышение информированности обучающихся о возможных рисках и опасностях;
3. воспитание у обучающихся уважения к правам человека, личности, как к неповторимой сущности человека;
4. формирование у обучающихся адекватных представлений о правах человека и правилах поведения у опасных ситуаций.

Информационные часы, беседы (примерная тематика).

- Учись быть добрым.
- Буллинг как стадный допинг.
- Безопасное поведение.
- Что такое агрессия?
- Добро против насилия.

- Как не стать жертвой насилия.
- Способы решения конфликтов с ровесниками.
 - Нужно ли управлять своими эмоциями
 - Злость и агрессия
 - Толерантное общение
 - 1. Просмотр и обсуждение художественных фильмов:
 - «Чучело» (1983 г.).
 - «Вам и не снилось» (1980 г.).
 - «Розыгрыш» (2008 г.).

2 модуль- Работа по проекту «Вредная еда – главная беда»

Пояснительная записка

Актуальность

В настоящее время прилавки магазинов содержат больше вредной пищи, чем полезной. Детям нравится то, что рекламируется, красочно оформлено, быстро готовится. Как правило, эти продукты питания содержат большое количество пищевых добавок, которые пагубно влияют на организм человека, употребляя такие продукты дети не получают необходимое количество питательных веществ для правильного роста и развития. В вопросах здорового и правильного питания снижается уровень информированности не только у детей, но и у взрослых, которые всё чаще используют продукты быстрого приготовления или полуфабрикаты, а количество употребления овощей, фруктов,

молока и молочных продуктов, мяса и рыбы сокращается. Данная разработка направлена на формирование мотивации сохранения здоровья и культуры питания.

Незнание учащимися основных правил здорового и рационального питания; рост болезней, связанных с неправильным питанием; употребление в пищу продуктов, содержащих пищевые добавки.

Цель: повысить уровень знаний обучающихся о вредных продуктах питания. Способствовать формированию у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью.

Задачи

- Дать представление о здоровой и вредной пище.
- Способствовать формированию интереса и готовности соблюдения правил здорового питания.
- Формировать умение готовить вкусные и полезные блюда для себя и своих близких.
- Способствовать развитию интереса и творческого подхода к процессу приготовления пищи.

Предполагаемые результаты: на основе полученной информации у учащихся появится желание отказаться от употребления вредных продуктов

Объект исследования: человек и продукты питания.

Предмет исследования: питание человека и его влияние на здоровье.

База исследования: учащиеся 7 класса.

Методы исследования:

1. Работа с информационными источниками.
2. Наблюдение.

3. Анкетирование учащихся школы.

4. Анализ проделанной работы, отбор нужной информации, оформление

Этапы работы над проектом:

1. Организационно подготовительная работа.

2. Анкетирование.

3. Анализ.

4. Защита проекта.

3 модуль - Правила дорожного движения; ОБЖ;

Пояснительная записка

Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) разработана в рамках Государственной целевой программы обучения населения действиям в чрезвычайных ситуациях. В процессе реализации данной программы решаются следующие задачи:

- ознакомление учащихся с общими характеристиками различных чрезвычайных ситуаций и их последствиями;
- приобретение ими знаний и умений по защите жизни и здоровья в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование навыков самоанализа поступков с точки зрения защиты жизни и здоровья;
- выработка психологической устойчивости поведения в опасных чрезвычайных ситуациях и бережного отношения к себе и окружающей среде.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- о различных опасных, аварийных и криминогенных ситуациях, возникающих повсеместно и правилах безопасного поведения в случае их возникновения;

- об основных правилах поведения для профилактики травм в повседневной жизни дома, на улице, в школе.

Учащиеся должны уметь:

- пользоваться средствами индивидуальной защиты и подручными средствами пожаротушения;

- правильно вести себя в чрезвычайных ситуациях;

- пользоваться общественным и другими видами транспорта, не создавая угрозы для своей жизни и жизни окружающих;

- оказать первую медицинскую помощь пострадавшему;

- определить срок хранения продуктов, безопасный для здоровья.

Распределение учебного времени по темам

№ п/п	Наименование раздела и темы занятий	Часы	Дата
1	<p style="text-align: center;">I раздел</p> <p style="text-align: center;">«Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях»</p> <p style="text-align: center;">Город как источник опасности.</p> <p>- Пре-тест. Выбор безопасного маршрута в школу и из школы</p> <p>- Наличие зон повышенной опасности (транспорт, места массового скопления людей: вокзалы, кинотеатры, магазины)</p>	1	

	- Государственные и муниципальные системы обеспечения людей (милиция – 102, пожарная охрана – 101, скорая помощь – 103) Их задачи и возможности		
2	<u>Безопасность и жилище.</u> -Конструкции современного жилища и особенности его жизнеобеспечения (водоснабжение, отопление, освещение, канализация) - Возможные ситуации аварийного характера (пожар, затопление, разрушение) - Рекомендации учащимся по правилам поведения в случае возникновения чрезвычайных ситуаций. - Способы эвакуации из многоэтажных зданий и школы.	1	
3	<u>Огонь. Его опасности.</u> - Возможные причины возникновения пожара (нарушение правил эксплуатации электрической сети, возгорание телевизора и других бытовых приборов, утечка газа). - Средства пожаротушения, способы их использования. - Виды огнетушителей.	1	
4	<u>Транспорт и безопасность.</u> Краткая характеристика видов современного транспорта: 1. Общественного (автобус, трамвай троллейбус, метро). Правила поведения участников дорожного движения.	1	

	<p>2. Железнодорожного (электропоезда, пассажирские поезда). Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (крушение, пожар в вагоне, экстренное торможение, отставание от поезда).</p> <p>Современный транспорт – зона повышенной опасности. Правила безопасного поведения при пользовании транспортом.</p>		
5	<p><u>Чрезвычайные ситуации криминогенного характера.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Общая криминогенная ситуация в городе. - Возможные случаи покушения на имущество и жилище граждан. Основные способы защиты жилища от проникновения посторонних. - Правила поведения в криминогенных ситуациях. 	1	
6	<p><u>Чрезвычайные ситуации, связанные с нарушением экологического равновесия в местах проживания.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Возможные причины загрязнения воздуха, воды и почвы в местах проживания. - Недоброкачество продуктов питания и их возможные опасности для здоровья. - Основные мероприятия по обеспечению безопасности человека (очистка воздуха в квартире, водоочистка, контроль качества продуктов и выдерживание сроков их хранения). 	1	
7	<p><u>Действия учащихся в чрезвычайных ситуациях.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Отработка действий учащимися в случае возникновения пожара в учебном заведении. 	1	

	<ul style="list-style-type: none"> - Устройство огнетушителей и их виды. Правила пользования огнетушителями и подручными средствами пожаротушения при возникновении пожара. --Меры предосторожности на водоёмах в летнее и зимнее время года. -Правила поведения в чрезвычайных погодных условиях (туман, гололёд, метель, ледоход). - Особенности передвижения по мокрой, скользкой дороге. 		
8	<p style="text-align: center;">II раздел.</p> <p>«Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей»</p> <p>2.1 <u>Правила оказания первой медицинской помощи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -при ожогах; - отравлениях; – вывихах и переломах; - ранах различного характера (порез, кровотечение). Временная остановка кровотечения, способом пальцевого прижатия артерии; - при травмах глаз. <p>Техника безопасности на уроках трудового обучения и при работе на приусадебных участках.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Первая помощь пострадавшему. <p>2.2 Понятие о ЗОЖ.</p>	1	

9	Итоговое занятие. Пост-тест. «Безопасность» - Экскурсия «Мы по улице идём» - Экскурсия «Перекрёсток»	1	

4 модуль - Профориентация и профилактика идеологии терроризма и экстремизма

Пояснительная записка

Программа по профориентации составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года.
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599)- (далее ФГОС О у/о).
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

Цель: помочь обучающимся правильно оценить свои возможности и способности при выборе профессии, научить разбираться в мире профессий и самостоятельно анализировать профессии, составить представление о том, как функционирует рынок труда, и в результате сформировать информационную готовность к профессиональному выбору.

Задачи:

- познакомить обучающихся с разнообразием мира профессий;
- формировать конкретно-наглядные представления о существенных сторонах профессии;

- формировать умение ориентироваться в мире профессий, умения работать с различными источниками информации;
- оказать помощь обучающимся в адекватном восприятии своих возможностей и способностей;

Календарно-тематическое планирование 7 класс Профориентация

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Труд: обязанность или радость?	1
2	Ориентация в мире профессий	1
3	Викторина: «Все профессии нужны – все профессии важны».	1
4	Типичные ошибки при выборе профессии	1
5	Здоровье и выбор профессии.	1
6	Что такое профессиональная пригодность?	1
7	Специфические профессионально важные качества для разных типов профессий.	1
8	Рынок труда. Потребности рынка труда в кадрах.	1
9	Имидж и этикет современного делового человека.	1

Пояснительная записка к программе «Терроризм – угроза обществу»

Нормативно-правовая база:

Настоящая программа курса «Терроризм – угроза обществу» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Государственным Образовательным Стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- Положением о порядке разработки, утверждения, реализации и корректировки рабочих программ учебных предметов, курсов (модулей);

- Образовательной программой ОО.

Общая характеристика программы

Реализация данной программы обусловлена необходимостью формирования у обучающихся общих представлений о внешней и внутренней политике, проводимой Российской Федерацией в сфере обеспечения национальной безопасности.

В настоящее время в России получили распространение различные проявления терроризма и экстремизма, которые провоцируют нестабильность в обществе, способствуют ослаблению российской государственности, порождают в отдельных субъектах Российской Федерации сепаратистские настроения и создают для экстремистов и террористов благоприятную возможность реализации их целей и задач.

Реальная ситуация в мире и в нашей стране в настоящее время такова, что экстремистские идеи могут служить взрывоопасной основой в зарождении различного рода социальных конфликтов. Поэтому сейчас нужны новые идеи, которые могли бы сплотить все слои российского общества, а для этого необходимо вести постоянную образовательную и воспитательную работу в обществе и особенно среди молодежи.

Необходимость введения образовательной программы **«Терроризм – угроза обществу»** обусловлено несколькими причинами.

Во-первых, в условиях усиления распространения идеологии терроризма именно молодежь становится основной «группой риска».

Во-вторых, уровень знаний обучающихся по основным проблемам терроризма в наше время недостаточен.

В-третьих, молодежь проявляет весьма высокую заинтересованность в изучении проблем и вопросов антитеррористического воспитания, формирования антитеррористической идеологии.

Именно терроризм является одним серьезнейшим вызовом национальной безопасности, источником риска и угроз для общества в целом и для каждого человека. Поэтому формирование основ антитеррористической идеологии, овладение адекватными знаниями и навыками в этой сфере, являются необходимыми гарантиями для обеспечения личной и общественной безопасности, а также определяются как важнейшая задача, стоящая перед современным российским обществом.

Цели данной Программы:

- формирование социально-политических компетенций обучающихся посредством правильного понимания и умения теоретически различать виды терроризма в процессе изучения таких понятий как: терроризм, идеология терроризма, экстремизм, национализм, культура межнационального общения и другие;
- формирование коммуникативной, социально-психологической, социально-правовой, информационной и социально-личностной компетенций у обучающихся.

**Календарно-тематическое планирование
«Терроризм – угроза обществу»
7 класс**

№1-й класс	Темы	Количество часов
1.	«Что такое терроризм?»	1
2.	«Безопасное поведение в чрезвычайных ситуациях»	1
3.	«Трагедия Беслана- преступление против детства»	1
4.	Классификация проявления терроризма	1
5.	Конкурс рисунков «Нет террору!»	1
6.	Просмотр и обсуждение видеоролика «Экстремизму – нет!»	1
7.	Беседа «Все мы разные, но все мы заслуживаем счастья»	1

8.	Кл. час «Умей сказать нет!»	1
	Итого:	8