

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ**  
Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №3 для детей-сирот и детей, оставшихся  
без попечения родителей» г. Сыктывкара;  
«Бать-мамтӧм да бать-мам дӧзьбӧртӧгкольӧмчелядылы 3 №-а торья (коррекционнӧй)  
школа-интернат» Сыктывкарын Коми Республикаса канмуобщественнӧй  
учреждение

Рекомендовано методическим советом  
Протокол № 11 от 06.06.2023 г.  
Рассмотрено и согласовано педагогическим  
советом  
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖЕНО:  
Приказом директора ГОУ РК «Школа-интернат №3»  
от «01» сентября 2023 года №288

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ АДАптиРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
УМСТВЕННОЙ ОСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ  
НАРУШЕНИЯМИ)**

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ:**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
КРУЖОК  
ЧАС СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ  
8 класс**

**(в соответствии с ФГОС, вариант 1)**

<b>Срок реализации программы:</b>	1 год (8 класс)
<b>Составитель:</b>	Дуркина В.А. - учитель
<b>Составлена на основе программы:</b>	Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Сыктывкар  
2023

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....
II.	СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....
III.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....
IV.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 внеурочной деятельности кружка «Час социальной адаптации» в 8 классе составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Рабочая программа по внеурочной деятельности кружок «Час социальной адаптации» являются обязательной частью учебного плана.

В соответствии с учебным планом рабочая программа внеурочной деятельности по социальной адаптации **«Час социальной адаптации» в 8 классе** рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю) и относится ко второй части учебного плана, формируемого участниками образовательных отношений (внеурочная деятельность).

Направление программы – социальное.

Данная программа ориентирована на самооценку личности, ее внутренние ресурсы и саморазвитие, выступает как средство социального развития воспитанников с ОВЗ в системе дополнительного образования, является одним из основных и неотъемлемых условий успешной социализации личности выпускника на стадии взросления.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета внеурочной деятельности кружка «Час социальной адаптации».

## **Цель и задачи:**

### **Цель программы:**

Содействие формированию у обучающихся с ОВЗ личностного адаптационного, социального потенциала и его реализации путем самопознания и саморазвития в различных видах и способах социального взаимодействия; готовности старшего школьника с особыми образовательными потребностями к жизненному и адекватному профессиональному самоопределению.

### **Задачи:**

1. Формировать у школьников с ОВЗ систему знаний, осознанного понимания целостной картины социального и профессионального мира, своего места в нем.

2. Создать основу для усвоения представлений о позитивной «Я – концепции» и ее составляющих.

3. Учить воспитанников понимать себя и других, межличностные взаимоотношения, а также прогнозировать их развитие.

4. Познакомить обучающихся с ОВЗ с практикой по овладению эффективными способами социального взаимодействия.

5. Расширить знания старших школьников о своих профессиональных интересах, склонностях, возможностях.

В содержание деятельности входит формирование гражданского отношения к Отечеству, осмысление ребенком себя как части своей Родины, ее гражданина и патриота.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Представленная программа внеурочной деятельности по социальной адаптации разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, а также особенностей региона проживания, направлена на создание дополнительных условий для развития интересов, способностей обучающихся, организации их свободного времени.

В основу Программы положены ценностные основы воспитания человека:

– принцип природосообразности воспитания предполагает, что воспитание должно основываться на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовываться с общими законами развития природы и ребенка, воспитывать его сообразно полу и возрасту;

– принцип гуманистической направленности воспитания предполагает последовательное отношение педагога к воспитаннику как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития, субъект-субъектных отношений. Реализация этого принципа оказывает существенное влияние на становление личности школьника с ОВЗ, на все аспекты его социализации;

– принцип культуросообразности воспитания предполагает, что воспитание должно основываться на общечеловеческих ценностях культуры и строиться в соответствии с не противоречащими общечеловеческими ценностями и нормами и особенностями национальной культуры;

– принцип незавершимости воспитания вытекает из мобильного характера социализированности, который свидетельствует о незавершимости развития личности на каждом возрастном этапе. Соответственно воспитание необходимо строить т.о., чтобы на каждом возрастном этапе воспитанник

имел возможность заново познать себя и других, реализовать свои возможности, найти своё место в мире;

– принцип коллективности социального воспитания предполагает, что социальное воспитание, осуществляясь в коллективах различного типа, даёт школьнику опыт жизни в обществе, создаёт условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения, самореализации и самоутверждения, а в целом – для приобретения опыта адаптации и обособления в обществе;

– принцип диалогичности социального воспитания предполагает, что духовно-ценностная ориентация человека и в большой мере его развитие осуществляются в процессе взаимодействия педагога и воспитанников содержанием которого являются обмен ценностями (интеллектуальными, эмоциональными, моральными, экспрессивными, социальными и др.), а также совместное продуцирование ценностей в социуме. Этот обмен становится эффективным, если педагог стремится придать диалогический характер своему взаимодействию с воспитуемыми.

А также принципы воспитательно-образовательного процесса:

– принцип гуманистической направленности деятельности педагогов и школьников;

– принцип адекватности системе социальных отношений;

– принцип интеграции и дифференциации в организации изучения программного материала;

– принцип целенаправленности и комплексности педагогических воздействий;

– принцип индивидуализации в организации учебно-воспитательной деятельности;

– принцип учета возрастных особенностей;

– принцип соответствия методам познания;

– принцип педагогического оптимизма.

Содержание Программы соответствует закономерностям воспитательно-образовательного процесса таким как:

- взаимосвязь форм организации и содержания педагогического процесса;
- единство действий участников педагогического процесса;
- зависимость организации педагогического процесса от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- диалектическое единство процесса обучения и воспитания;
- гармонизация личных и общественных интересов;
- взаимодействие личного опыта ученика с внешним социальным опытом.

Данная Программа реализуется посредством использования разнообразных **форм и методов обучения:**

- комплексные занятия (познавательные, практические);
- этические беседы;
- социально-психологический тренинг;
- тренинг личностного роста;
- экспресс-тренинг;
- работа в малых группах, парах;
- психологические игры и упражнения на самопознание и саморазвитие;
- игры общения;
- релаксационные техники;
- проигрывание жизненных ситуаций;
- ролевые игры;
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- интерактивные игры;
- метод Цветовой видеогармонизации, основанный на свойствах спектра радуги и гармоничных геометрических форм, а также на образах,

проявляющих идею единства и гармонии (цветовой спектр, звезда, сфера и т.д.);

- «мозговые» атаки;
- совместное обсуждение вопросов;
- игры социально-перцептивной направленности;
- социально-значимые проекты;
- самодиагностика и др.

### Содержание разделов

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	В т. ч. контрольных работ и самостоятельных работ
I	«Самопознание – слагаемое жизненного успеха»	8	-
II	«Я в мире, мир во мне»	13	-
III	«Искусство общения»	6	-
IV	«Я и моя профессия»	7	-
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Планируемые личностные результаты:**

- ✓ ориентироваться:
  - в системе моральных норм и ценностей и их иерархии;
  - в особенностях социальных отношений и взаимодействий;
- ✓ испытывать потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- ✓ уважать:
  - личность и ее достоинства, доброжелательно относиться к окружающим;
  - ценности семьи;
- ✓ признавать ценности своего здоровья и других людей; оптимизм в восприятии мира;
- ✓ позитивно относиться к себе;
- ✓ проявлять:
  - гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
  - чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

**Планируемые предметные результаты** представлены двумя уровнями овладения знаниями: минимальным и достаточным:

#### **Минимальный уровень:**

- понимать ценность позитивного общения, отношения к себе и другим.
- управлять своим эмоциональным и психическим состоянием, сдерживать проявления негативных эмоций и действий;
- оценивать красоту окружающего мира и человека; выражает свое отношение к ним через творческую деятельность;

- соблюдать правила достойного поведения в обществе, оценивать личные поступки и поступки окружающих;

### **Достаточный уровень:**

– осознавать значимость и содержание понятий: индивидуальность, личность, «Я – реальное», «Я – идеальное», эмпатия, внутренний мир человека, гражданская позиция, целостная картина мира; смысл жизни, систему ценностей и категорий (разум и воля, счастье, достоинство, семейные ценности, духовность и др.);

– понимать ценность позитивного общения, отношения к себе и другим.

– управлять своим эмоциональным и психическим состоянием, сдерживать проявления негативных эмоций и действий;

– определять собственные цели и возможности их достижения;

– оценивать красоту окружающего мира и человека; выражает свое отношение к ним через творческую деятельность;

– соблюдать правила достойного поведения в обществе, оценивать личные поступки и поступки окружающих;

– принимать решения, сознавая свою социальную и гражданскую ответственность.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценки по предмету не выставляются.

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов, тем.	Количество часов	В том числе контрольных, самостоятельных работ	Основные виды учебной деятельности
	<b>I четверть</b>	<b>8</b>		
<b>I</b>	<b>«Самопознание – слагаемое жизненного успеха»</b>	<b>8</b>		
1	Путешествие к центру "Я". Какой я человек?	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Этическая беседа.</li> <li>2. Экспресс-тренинг.</li> <li>3. Психологические игры и упражнения на самопознание и саморазвитие.</li> <li>4. Совместное обсуждение вопросов.</li> </ol>
2	Путешествие к центру "Я". Как изменить себя?	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Этическая беседа.</li> <li>2. Тренинг.</li> <li>3. Психологические игры и упражнения на самопознание и саморазвитие.</li> <li>4. Совместное обсуждение вопросов.</li> </ol>
3	Принятие себя. Мои недостатки и мои достоинства.	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Этическая беседа.</li> <li>2. Тренинг.</li> <li>3. Психологические игры и упражнения на самопознание и саморазвитие.</li> <li>4. Совместное обсуждение вопросов.</li> </ol>
4	Принятие себя. Чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах.	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Этическая беседа.</li> <li>2. Тренинг.</li> <li>3. Психологические игры и упражнения на самопознание и саморазвитие.</li> <li>4. Совместное обсуждение вопросов.</li> </ol>
5	Личность.	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Этическая беседа.</li> <li>2. Моделирование и анализ</li> </ol>

	Индивидуальность.			проблемных ситуаций. 3. Психологические упражнения. 4. Совместное обсуждение вопросов.
6	Мнение.	1		1. Этическая беседа. 2. Моделирование и анализ проблемных ситуаций. 3. Психологические упражнения. 4. Совместное обсуждение вопросов.
7	Преодоление трудностей.	1		1. Этическая беседа. 2. Моделирование и анализ проблемных ситуаций. 3. Психологические упражнения. 4. Совместное обсуждение вопросов.
8	Выбор жизненных целей.	1		1. Этическая беседа. 2. Тренинг. 3. Психологические игры и упражнения на самопознание и саморазвитие. 4. Совместное обсуждение вопросов.
	<b>II четверть</b>	<b>8</b>		
<b>II</b>	<b>«Я в мире, мир во мне»</b>	<b>13</b>		
9	Смысл жизни. Выстраивание жизненного пути.	1		1. Проигрывание жизненных ситуаций. 2. Ролевые игры. 3. Моделирование и анализ проблемных ситуаций. 4. Интерактивные игры.
10	Человек и его будущее.	1		1. Проигрывание жизненных ситуаций. 2. Ролевые игры. 3. Моделирование и анализ проблемных ситуаций. 4. Интерактивные игры.
11	Совесть – это....	1		1. Этическая беседа. 2. Моделирование и анализ проблемных ситуаций. 3. Психологические упражнения. 4. Совместное обсуждение вопросов.

12	Что такое доброта?	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Этическая беседа.</li> <li>2. Тренинг.</li> <li>3. Психологические игры и упражнения на самопознание и саморазвитие.</li> <li>4. Совместное обсуждение вопросов.</li> </ol>
13	Чувство радости.	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Этическая беседа.</li> <li>2. Моделирование и анализ проблемных ситуаций.</li> <li>3. Психологические упражнения.</li> <li>4. Совместное обсуждение вопросов.</li> </ol>
14	Я, ты, мы...	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Этическая беседа.</li> <li>2. Моделирование и анализ проблемных ситуаций.</li> <li>3. Психологические упражнения.</li> <li>4. Совместное обсуждение вопросов.</li> </ol>
15	Истоки уважения.	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Этическая беседа.</li> <li>2. Моделирование и анализ проблемных ситуаций.</li> <li>3. Психологические упражнения.</li> <li>4. Совместное обсуждение вопросов.</li> </ol>
16	Как прекрасен этот мир!	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Этическая беседа.</li> <li>2. Моделирование и анализ проблемных ситуаций.</li> <li>3. Психологические упражнения.</li> <li>4. Совместное обсуждение вопросов.</li> </ol>
	<b>III четверть</b>	<b>11</b>		
17	Мировосприятие человека.	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проигрывание жизненных ситуаций.</li> <li>2. Ролевые игры.</li> <li>3. Моделирование и анализ проблемных ситуаций.</li> <li>4. Интерактивные игры.</li> </ol>
18	Энергия позитивной мысли.	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проигрывание жизненных ситуаций.</li> <li>2. Ролевые игры.</li> <li>3. Моделирование и анализ проблемных ситуаций.</li> <li>Интерактивные игры.</li> </ol>

19	Радость созидательного труда.	1		4. Проигрывание жизненных ситуаций. 5. Ролевые игры. 6. Моделирование и анализ проблемных ситуаций. 7. Интерактивные игры.
20	Творим будущее.	1		1. Проигрывание жизненных ситуаций. 2. Ролевые игры. 3. Моделирование и анализ проблемных ситуаций. 4. Интерактивные игры.
21	Творчество – поиск истины. Человек в созидании будущего.	1		1. Этическая беседа. 2. Моделирование и анализ проблемных ситуаций. 3. Психологические упражнения. 4. Совместное обсуждение вопросов.
<b>III</b>	<b>«Искусство общения»</b>	<b>6</b>	-	
22	Позиции взаимодействия в общении.	1		1. Этическая беседа. 2. Моделирование и анализ проблемных ситуаций. 3. Психологические упражнения. 4. Совместное обсуждение вопросов.
23	Позиции взаимодействия в общении.	1		1. Этическая беседа. 2. Моделирование и анализ проблемных ситуаций. 3. Психологические упражнения. 4. Совместное обсуждение вопросов.
24	Проблемы в общении.	1		1. Этическая беседа. 2. Моделирование и анализ проблемных ситуаций. 3. Психологические упражнения. 4. Совместное обсуждение вопросов.
25	Проблемы в общении.	1		1. Этическая беседа. 2. Моделирование и анализ проблемных ситуаций. 3. Психологические упражнения. 4. Совместное обсуждение

				вопросов.
26	Межличностное взаимодействие.	1		1. Проигрывание жизненных ситуаций. 2. Ролевые игры. 3. Моделирование и анализ проблемных ситуаций. 4. Интерактивные игры.
27	Выработка стиля группового и индивидуального поведения.			1. Этическая беседа. 2. Моделирование и анализ проблемных ситуаций. 3. Психологические упражнения. Совместное обсуждение вопросов.
	<b>IV четверть</b>	<b>7</b>	-	
<b>IV</b>	<b>«Я и моя профессия»</b>	<b>7</b>		
28	Что я знаю о своих возможностях?	1		1. Проигрывание жизненных ситуаций. 2. Ролевые игры. 3. Моделирование и анализ проблемных ситуаций. 4. Интерактивные игры.
29	Что я знаю о своих возможностях?	1		1. Этическая беседа. 2. Моделирование и анализ проблемных ситуаций. 3. Психологические упражнения. 4. Совместное обсуждение вопросов.
30	Типы темперамента.	1		Тренинг
31	Типы темперамента.	1		1. Этическая беседа. 2. Моделирование и анализ проблемных ситуаций. 3. Психологические упражнения. 4. Совместное обсуждение вопросов.
32	Что такое характер?	1		1. Этическая беседа. 2. Моделирование и анализ проблемных ситуаций. 3. Психологические упражнения. 4. Совместное обсуждение

				вопросов.
33	Определение свойств характера в себе.	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Этическая беседа.</li> <li>2. Моделирование и анализ проблемных ситуаций.</li> <li>3. Психологические упражнения.</li> <li>4. Совместное обсуждение вопросов.</li> </ol>
34	Мотивы выборы профессии.	1		Совместное обсуждение вопросов.