

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная общеобразовательная школа -интернат» г.Губаха

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор \_\_\_\_\_  
А.М. Братчикова  
\_\_\_\_\_ 2025 г.

Адаптированная программа  
курса внеурочной деятельности  
«МОЯ СЕМЬЯ»

**Педагог-психолог:**  
Ольга Анатольевна Бобина

2025-2026 уч.год

### **Общая характеристика курса:**

Адаптированная программа курса внеурочной деятельности «Моя семья» (далее – программа) для обучающихся с нарушениями интеллекта составлена на основе положений и требований:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);
2. Федеральная рабочая программа воспитания.

Программа создана на основе рабочей программы курса внеурочной деятельности «Моя семья», разработанной ФГБНУ «Институтом стратегии развития образования» - Москва, 2024 год.

### **Актуальность курса:**

Актуальность курса внеурочной деятельности «Моя семья» в современных условиях обусловлена необходимостью разработки специальных программ обучения и воспитания, способствующих формированию у представителей молодого поколения приверженности традиционным российским духовно - нравственным ценностям, включая ценности крепкой семьи, укрепляющих гражданское единство российского общества в Российской Федерации.

Важность обращения школы к семейной проблематике обусловлена, прежде всего, тем, что семья является одним из важнейших социальных институтов, формирующих в человеке основы его гражданской идентичности. Вместе с тем ценность семьи в сознании молодых людей зачастую девальвируется под воздействием негативного влияния элементов деструктивной идеологии.

Программа предусматривает организацию разнообразной деятельности обучающихся с целью применения получаемых знаний для анализа

жизненных ситуаций и решения проблем, возникающих в сфере семейных отношений.

### **Цель и задачи курса:**

**Цель** - введение обучающихся с нарушениями интеллекта в традиционную для нашего Отечества систему семейных ценностей и формирование просемейных ценностно-смысловых установок: брачности, любви к детям, целомудрия.

### **Задачи:**

#### **Личностные:**

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

#### **Коммуникативные:**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

**Регулятивные:**

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**Познавательные:**

- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;
- работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

**Место курса в образовательном процессе:**

Программа рассчитана на реализацию в течение 34 уч.часов в рамках внеурочной деятельности с учащимися специальной школы – интернат.

Программа предусматривает выделение проблем, которые могут стать как предметом дискуссии, так и основой проектной деятельности обучающихся. Темы проектов выбираются учителем с учетом интеллектуальных возможностей обучающихся с нарушениями интеллекта.

**Тип занятия:** познавательно – информационный.

**Продолжительность занятия:** 30 минут.

**Методы обучения:** объяснительно-иллюстративный, частично поисковый, словесный, наглядный, творческий.

**Участники:** обучающиеся с нарушениями интеллекта 10 класса.

**Оборудование:** доска, проектор, ноутбук, готовые карточки с ситуативными задачами.

### Содержание курса

Раздел 1. «Человек, семья, общество»	
Как и для чего создается семья?	<p>Семья в различные исторические эпохи – от древности до настоящего времени: мотивы создания семьи и вступления в брак. Семья и духовно- нравственные ценности.</p> <p>Выбор спутника жизни. Особенности брачно-семейных отношений. Семья и брак в современном обществе.</p>
Семья как ценность для ребенка	<p>Крепкая семья, основанная на любви, как основа для формирования у ребенка чувства безопасности и ощущения счастья. Важность для ребенка материальной и психологической поддержки со стороны родителей. Семья как среда формирования личности ребенка, его духовно-нравственного становления, интеллектуального роста, профессионального и социального самоопределения.</p>
Семья и ее роль в обществе	<p>Семья как первичная ячейка общества, ее важность в самосохранении и развитии общества. Семья и ее основные функции.</p>
Раздел 2. «Мои родственники – похожие и разные»	
История семьи	<p>Родословная моей семьи. Семейное (родовое) генеалогическое древо и правила его реконструкции (описания).</p> <p>Важность сохранения исторической памяти о поколениях рода (семьи). Способы передачи информации о связи поколений и родственных отношениях: семейные архивы, фотоальбомы, мемуары.</p> <p>Предания и традиции моей семьи. Ценности семьи, передающиеся из поколения в поколение. Семейная память и семейная гордость. Семейные традиции и их разнообразие: семейный совет, воскресные обеды, семейные спектакли, семейные путешествия, семейное чтение и т. п. Достойные примеры для подражания и сохранения семейных традиций.</p>
Родители	<p>Особая роль и ответственность родителей в современной семье. Роль мужчины в семье. Отцовство. Роль женщины в семье. Материнство. Любовь, взаимное принятие и поддержка как базовые ценности взаимоотношений супругов между собой, а также родителей и детей.</p> <p>Особенности выстраивания взаимоотношений между родителями и детьми в зависимости от их возраста и изменений в социальном статусе. Уважительное взаимодействие родителей и</p>

	детей.
Братья и сестры	<p>Конструктивное взаимодействие детей с братьями, сестрами. Общение с братьями и сестрами в семье – необходимый опыт для создания в будущем собственной семьи.</p> <p>Проблема психологического неприятия и конкуренции между разновозрастными и сводными детьми в семье и пути ее преодоления.</p>
Чем ценны отношения внуков с бабушками и дедушками?	<p>Бабушки и дедушки в семье. Доверительное, эмоционально теплое общение внуков с бабушками и дедушками.</p> <p>Уважительное отношение к старшим членам семьи. Чувство благодарности старшим. Почитание старших в семье. Забота о пожилых членах семьи, помощь по дому.</p>
Мои близкие и дальние родственники	<p>Многообразие родственных отношений. Важность поддержания добрых и уважительных родственных отношений для сохранения межпоколенных связей и семейных традиций.</p>
<b>Раздел 3. «О семейном уюте и не только»</b>	
Что мы называем своим «домом»?	<p>Место проживания семьи и важность его восприятия для супругов и детей как своего «дома». Дом – это место защищенности, уюта и эмоциональной теплоты. Особенности и способы обустройства семейного хозяйства в больших и малых городах, в пригородах и сельской местности.</p>
Ведение домашнего хозяйства	<p>Основные составляющие домашнего (семейного) хозяйства. Хозяйственно-экономическая функция семьи.</p> <p>Плюсы и минусы совместного проживания молодой семьи с детьми вместе со своими родителями или родственниками.</p>
Семейный бюджет	<p>Важность планирования и учета семейных доходов и расходов. Семейный бюджет и финансовая «подушка безопасности». Основные статьи семейного бюджета.</p> <p>Способы экономии семейного бюджета и статьи, на которых не следует экономить. Карманные деньги детей. Основные приоритеты детских расходов и способы рационального расходования детьми денежных средств.</p>
Семейный быт	<p>Красота, комфорт и уют в доме. Важность совместных усилий родителей и детей в решении проблем определения оптимального бюджета, выбора стиля оформления, материалов, технических решений и другого для обустройства дома.</p> <p>Важность достижения договоренностей в распределении ролей между родителями и детьми для поддержания чистоты и порядка в доме. Традиции обустройства дома в разных регионах России.</p>
<b>Раздел 4. «Важней всего – погода в доме...»</b>	
Как создать благоприятную семейную атмосферу?	<p>Здоровая семейная атмосфера как залог устойчивости внутрисемейных отношений. Доминирующие положительные эмоции, тон общения, настроение, взаимное доверие и открытость, взаимопомощь и поддержка как важные составляющие супружеских и детско-родительских</p>

	отношений.
На чем держится семья?	<p>Нравственные основы взаимоотношений в семье: любовь, верность, взаимная поддержка, честность. Мужественность и женственность. Умение слушать и слышать друг друга, допущение разных взглядов членов семьи на одну и ту же бытовую ситуацию, умения уступать и прощать недостатки друг другу, навыки оказания друг другу знаков внимания как факторы, укрепляющие семью. Недопустимость эгоистического, высокомерного, равнодушного и неуважительного отношения к членам своей семьи.</p>
Как избегать конфликтов в семье?	<p>Общение супругов друг с другом, а также родителей с детьми, старших детей с младшими по поводу возникающих разногласий как важнейшее правило гармоничной семейной жизни. Важность рефлексии каждым членом семьи своего поведения и манеры общения. Варианты психологической рефлексии подростком своего поведения в семье и отношения к родственникам.</p> <p>Умения прощать и просить прощения как важные составляющие счастливой семейной жизни. Компромиссы в отношениях между супругами, между родителями и детьми. Пути выхода из возникшего конфликта.</p>
Что помогает семье объединиться?	<p>Совместная досуговая деятельность как важный фактор сплочения семьи. Разнообразие форм совместных семейных дел (уборка и ремонт квартиры\дома, работа на участке и пр.), оказывающие позитивное и (или) негативное эмоциональное влияние на детей.</p> <p>Важность семейных праздников для эмоционально-психологического сближения взрослых и детей. Игры как важный элемент семейного досуга. Распространенные виды семейных игр, их плюсы и минусы. Проектирование семейного праздничного мероприятия (день рождения, окончание учебного года, спортивные достижения детей и др.).</p> <p>Роль семейных прогулок, туристических походов и путешествий в сплочении семьи и личностном развитии ее членов. Проектирование семейного выездного мероприятия. Определение наиболее интересных маршрутов для семейных турпоходов и путешествий (на примере своего региона).</p>
Здоровый образ жизни в семье	<p>Здоровье членов семьи и его роль в полноценной семейной жизни. Здоровый образ жизни и его ключевые составляющие: здоровое питание, здоровый сон, гигиена, физическая активность. Современный стиль питания, пищевые привычки взрослых и детей (фастфуд, полуфабрикаты, еда на ходу, заказ готовой еды на дом и др.) и связанные с ними проблемы физического и психического здоровья. Варианты домашнего меню как примеры здорового питания.</p> <p>Режим здорового сна для взрослых и детей. Личная гигиена и ее влияние на образ жизни семьи. Способы преодоления вредных привычек в семье. Важность физической активности для здоровья человека и способы ее поддержания в семье. Здоровьесберегающие мероприятия (зарядка, прогулки,</p>

	подвижные игры и т. п.) и технологии (фитнес-браслеты, интернет-приложения и др.), способствующие укреплению здоровья взрослых и детей. Примеры участия членов семьи в оздоровительных мероприятиях и акциях России и региона (ГТО, «Здоровье для всей семьи»).
<b>Раздел 5. «Современная семья и право»</b>	
Вступление в брак	Порядок регистрации брака в Российской Федерации. Брачный возраст. Порядок и условия заключения брака в современной России. Брачный договор.
Поддержка государства семей с детьми	<p>Меры социальной поддержки семей с детьми. Социальные гарантии для семей. Материнский капитал и ипотека для молодых семей.</p> <p>Деятельность социальных служб (организаций) по поддержке семьи: консультационная, материальная, юридическая, медицинская, психолого-педагогическая. Семейные психологи и специалисты в сфере образования по работе с семьей.</p>
Права и обязанности родителей и детей	<p>Личные права и обязанности супругов, равенство супругов в семье. Имущественные права и обязанности супругов, совместная собственность, движимое и недвижимое имущество семьи, наследство и наследники, дарение и другие сделки с семейным имуществом.</p> <p>Права и обязанности ребенка в семье. Права несовершеннолетних детей на владение, пользование и распоряжение имуществом, финансовую и предпринимательскую деятельность. Обязанности совершеннолетних детей (с 18 лет) по отношению к своим родителям и родственникам.</p>

### Тематическое планирование

№ п\п	Тема курса	Ч.	Форма работы\ характеристика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта
<b>Раздел 1. «Человек, семья, общество...»</b>			
1.1	Как и для чего создается семья?	1	- Беседа на основе презентации «Семья в различные исторические эпохи». Анализ репродукций картин известных художников, посвященных семье в разные исторические эпохи. Создание плаката «Современная семья». Дискуссия на тему «Выбор спутника жизни»
1.2	Семья как ценность для ребенка	2	- Беседа и создание схемы «Значение семьи в жизни человека». - Анализ предложенных ситуаций, показывающих влияние семьи на жизнь подростка
1.3	Семья и ее роль в обществе	1	- Беседа «Семья и ее основные функции». Анализ примеров семей по страницам художественной литературы, кинематографа
<b>Раздел 2. «Мои родственники – похожие и разные»</b>			



2.1	История семьи	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление родословных на основе предложенных учителем и/или обучающимися макетов;</li> <li>- Беседа на основе презентации «Способы сохранения исторической памяти о семье»;</li> <li>- Практикум «Семейные традиции».</li> </ul>
2.2	Родители	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обсуждение отрывков из художественной литературы, кинофильмов, мультипликационных фильмов о гармоничных отношениях в семье;</li> <li>- Создание облака слов на тему «Ценности семьи»;</li> <li>- Анализ кейсов на тему «Стили воспитания». Игра «Продолжи предложение»: «Если бы я оказался на месте своих родителей, то...»</li> </ul>
2.3	Братья и сестры	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обсуждение темы «Взаимоотношения с братьями, сестрами»;</li> <li>- Составление правил конструктивного взаимодействия с братьями и сестрами;</li> <li>- Обсуждение кейсов о конструктивном взаимодействии детей с братьями и сестрами.</li> </ul>
2.4	Чем ценны отношения внуков с бабушками и дедушками?	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Анализ иллюстраций на тему «Межпоколенное общение».</li> <li>- Анализ ситуаций, отражающих конструктивное взаимодействие внуков с бабушками и дедушками, для выработки бесконфликтной стратегии поведения.</li> <li>- Практикум «Уважение к старшим и помощь в семье»</li> </ul>
2.5	Мои близкие и дальние родственники	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра «Самое главное качество моего родственника» на основе родословной.</li> </ul>
<b>Раздел 3. «О семейном уюте и не только...»</b>			
3.1	Что мы называем своим «домом»?	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление облака слов «Дом» на основе ассоциаций.</li> <li>- Конкурс рисунков/синквейнов «Мой дом» или «Дом моей мечты»</li> </ul>
3.2	Ведение домашнего хозяйства	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа на основе презентации «Семейное хозяйство в разные исторические периоды развития России».</li> </ul>
3.3	Семейный бюджет	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Анализ схемы «Семейный бюджет». Решение практических задач, направленных на планирование и учет семейных доходов и расходов.</li> <li>- Решение практических задач, направленных на выявление рациональных способов расходования карманных денег.</li> </ul>
3.4	Семейный быт	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игра «Красота и комфорт в доме» на основе предложенных карточек (иллюстрации, предметы интерьера).</li> <li>- Составление облака слов по теме «Уют в доме».</li> <li>- Обсуждение презентации «Традиции</li> </ul>

			обустройства дома (семейного хозяйства) в разных регионах России».
<b>Раздел 4. «Важней всего – погода в доме...»</b>			
4.1	Как создать благоприятную семейную атмосферу?	1	- Обсуждение пословиц, отрывков из художественных произведений, видеосюжетов о семейной атмосфере. Обсуждение модели благоприятной психологической атмосферы в семье.
4.2	На чем держится семья?	1	- Беседа по теме «Нравственные основы взаимоотношений в семье». Анализ учебных кейсов о конструктивном взаимодействии членов семьи.
4.3	Как избегать конфликтов в семье?	3	Обсуждение темы общения в семье на основе презентации. Заполнение таблицы «Мое поведение в семье» Решение учебных кейсов, направленных на поиск компромисса при зарождении конфликта в семье
4.4	Что помогает семье объединиться?	3	- Составление перечня совместных семейных дел на основе личного опыта и анализа информации, предложенной учителем (в виде иллюстраций, видеосюжетов) - Конкурс проектов «Моя любимая семейная игра». Обсуждение результатов проектов. - Обсуждение интересных маршрутов для семьи на основе интерактивной карты. Проект «Семейное путешествие/турпоход»
4.5	Здоровый образ жизни в семье	2	- Обсуждение важности здорового образа жизни на основе презентации учителя и личного социального опыта. - Составление домашнего меню. - Обсуждение возможностей участия членов семьи в оздоровительных мероприятиях на территории России на основе презентации.
<b>Раздел 5. «Современная семья и право»</b>			
5.1	Вступление в брак	1	- Работа с фрагментами Конституции Российской Федерации и Семейного кодекса Российской Федерации. - Обсуждение важности вступления в брак
5.2	Поддержка государством семей с детьми	2	- Обсуждение понятий «социальная поддержка», «социальные гарантии», «финансовые организации». - Обсуждение деятельности социальных служб по поддержке семьи на основе презентации.
5.3	Права и обязанности родителей и детей	3	- Игра «Права и обязанности родителей». - Игра «Права и обязанности детей». - Создание кластера «Семья»
Итого		34	