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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4444F5F82CBA5866374861E07D767A24
Владелец: БРАТЧИКОВА АЛЕВТИНА МИХАЙЛОВНА
Действителен: с 09.09.2025 до 03.12.2026

УТВЕРЖДЕНО:
Директор _____
А.М. Братчикова
_____ _____ 2026 г.

Адаптированная образовательная программа курса внеурочной деятельности «МОЯ СЕМЬЯ» (11 класс)

Педагог-психолог:
Ольга Анатольевна Бобина

2026-2027 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 адаптирована 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 11 класса.
Оборудование: доска, проектор, ноутбук, готовые карточки с ситуативными задачами.

Содержание курса

Раздел 1. «Ценности и традиции семьи»	
Семья как традиционная российская ценность	Традиционные российские духовно — нравственные ценности — основа государства, общества и семьи. Понятие «крепкая семья» как традиционная ценность. Ценности человека — основа его личности. Взаимосвязь ценностей и представлений человека о счастье. Семья как важная составляющая человеческого счастья.
Что делает семью крепкой: семейные ценности и традиции	Семейные ценности и традиции — основа сплоченной и крепкой семьи. Традиции — способ передачи из поколения в поколение нравственных установок. Ценностей, норм, образцов поведения, обычаев. Старшее поколение — хранитель семейных традиций, семейной истории, основа семейной общности. Семейная история — часть общего наследия нашего народа. Укрепление семейных ценностей как условие поддержания единства, стабильности, гармонии и благополучия общества.
Искусство быть вместе	Этика и культура семейного общения. Условия и правила конструктивного общения. Общие ценности как основа взаимопонимания. Умение слышать и слушать, принимать позицию другого и идти на компромиссы — основа крепких отношений в семье. Способы демонстрации любви и взаимопонимания в семье.
Уклад семьи	Семейный уклад — фундамент семейной жизни. Ценности, традиции, отношения — составляющие семейного уклада. Общее и индивидуальное в укладе российских семей.

	Традиции в укладе современной российской семьи.
Раздел 2. «Взросление: палитра отношений»	
Трудности взросления	Психологические особенности юношеского возраста. Описание трудностей юношества. Планирование будущей жизни как основа взросления и самоопределения. Личностное, профессиональное и семейное самоопределение.
Дружба	Дружба в юношеском возрасте, ее отличия от дружбы в детстве. Ключевые условия и составляющие элементы дружбы. Сложности, возникающие в дружеских отношениях. Навыки, формирующиеся в близких дружеских отношениях. Особенности дружеских отношений юноши и девушки.
Мужественность и женственность	Качества, определяющие мужественность и женственность. Стереотипы поведения мужчины и женщины. Качества будущего спутника жизни.
Любовь и влюбленность. Выбор спутника жизни	Любовь в жизни человека. Любовь как стимул к самосовершенствованию. Влюбленность и любовь: сходство и различия. Выбор спутника жизни — основа благополучия в будущем. Качества и факторы, влияющие на выбор спутника жизни. Взаимопонимание, доверие, единство во взглядах и ценностных установках как основа любви.
Знакомство и начало отношений	Этапы романтических отношений: знакомство, первое свидание, знакомство с родителями. Личностные качества избранников и ожидания молодых людей друг от друга. Особенности общения на этапе романтических отношений. Правила личной безопасности при знакомстве и в начале отношений.
Подготовка к созданию семьи	Личностная готовность к семейной жизни — главное условие успешности брака и стабильности будущей семьи. Синхронизация личных жизненных целей и установок — ключевое условие готовности к семейной жизни.
Раздел 3. «Жизненный путь семьи»	
Свадьба. Становление семьи	Заключение брака — изменение социального статуса человека и рождение новой семьи.

	Подача заявления и регистрация брака. Свадьба как знаковое событие в жизни семьи. Брак как основное условие создания семьи. Единые цели и ценности, доверие супругов — основа устойчивых отношений в молодой семье.
Первые годы в браке	Первые годы брака — формирование системы отношений между супругами, уклада новой семьи. Причины разногласий в молодой семье. Совместное ведение домашнего хозяйства и семейного бюджета, организация совместного досуга — важные аспекты становления семьи. Взаимоуважение и взаимопонимание — условие успешного решения затруднительных ситуаций.
Мотивы рождения детей	Любовь к детям как неотъемлемое свойство человеческой природы. Готовность стать родителями. Мотивы рождения детей и их влияние на будущее семьи. Статус родителя и подготовка к нему. Ответственное родительство.
Рождение ребенка. родительство	Изменения в жизни семьи связанное с появлением ребенка. Освоение родительских ролей. Установки и ожидания будущих родителей. Способы преодоления проблем и разногласий .связанных с рождением ребенка.
Родительская любовь. Воспитание детей	Принятие, поддержка, уважение, доверие как составляющие родительской любви. Забота о детях, их воспитание — право и обязанность родителей. Соблюдение баланса в воспитании. Эмоциональная связь с ребенком — важное «слагаемое» родительства.
Родители и дети: взаимооотношения поколений	Связь поколений — условие сохранения традиций и ценностей семьи. Роль бабушек и дедушек в воспитании ребенка. Забота о старших родственниках. Уважение, доверие, забота — основа отношения детей к родителям.
Конфликты в семье и способы их преодоления	Семейный конфликт как противоречие потребностей, интересов, ценностных установок супругов. Наиболее частые причины семейных конфликтов. Условия и

	способы конструктивного разрешения семейных конфликтов. Влияние конфликтов на семью.
Преодоление семейных кризисов	Семейные кризисы как этапы развития семьи. Причины возникновения семейных кризисов. Нормативные и ненормативные семейные кризисы. Способы и условия преодоления кризисов. Родители и дети в ситуации семейных кризисов.
Раздел 4. «Благополучие и здоровье семьи»	
Здоровый образ жизни семьи	Здоровье человека как фактор личностного и профессионального успеха. Здоровый образ жизни как фундамент благополучия семьи. Забота о своем здоровье в юности — профилактика возможных семейных проблем. Составляющие здорового образа жизни.
Полезные и вредные привычки в семье	Влияние вредных привычек на благополучие семьи. Полезные привычки, их влияние на жизнедеятельность и взаимосвязь со здоровым образом жизни. Формирование привычек. Уклад семьи, основанный на здоровом образе жизни.
Репродуктивное здоровье семьи	Репродуктивное здоровье и его взаимосвязь со здоровым образом жизни. Знание и понимание угроз репродуктивному здоровью — первый шаг к осознанному родительству. Источники получения знаний о репродуктивном здоровье и современные возможности его диагностики и поддержания.
Психологическое здоровье семьи	Психологическое здоровье, условия его сохранения: способность адаптироваться к изменяющимся условиям, противостоять стрессовым ситуациям, развитая рефлексия, позитивное мышление, саморазвитие. Сохранение семейных ценностей, гармоничные семейные отношения как фактор обеспечения психологической устойчивости семьи.
Экономическое благополучие семьи	Экономика семьи — важная составляющая семейной жизни. Финансовая

	грамотность — залог финансовой стабильности и благополучия семьи. Планирование и распределение семейного бюджета, предупреждение возможных рисков — важные навыки для обеспечения психологического благополучия семьи, поддержания здорового образа жизни.
Раздел 5. «Поддержка семьи в российском обществе»	
Семейная политика РФ и меры государственной поддержки семьи	Дети и защита семьи — приоритет государственной политики России. Меры поддержки молодых семей и семей с детьми в Российской Федерации. Владение навыками пользования государственными и социальными услугами — элемент правовой культуры семьи.
Правовые аспекты семейной жизни: права и обязанности членов семьи	Семейное право и семейное законодательство. Семейный кодекс — основа определения правового статуса семьи и ее членов. Права, обязанности и законные интересы членов семьи. Принципы взаимодействия членов семьи при осуществлении своих прав и исполнении обязанностей. Правовая грамотность и ее значение в жизни современной семьи.

Тематическое планирование

№ п\п	Тема курса	Ч.	Форма работы\ характеристика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта
Раздел 1. «Человек, семья, общество…»			
1.1	Семья как традиционная российская ценность	1	-Выполнение практического задания. Беседа, работа с цитатами. -Просмотр и обсуждение фрагмента х/ф «Доживем до понедельника». -Заключительная беседа. Прием «незаконченные предложения»
1.2	Что делает семью крепкой: семейные	1	-Работа с понятиями «семейные ценности», «традиции», «семейные традиции».

	ценности и традиции		-Работа в парах/мини-группах: «проектирование» традиций воображаемой будущей семьи
1.3	Искусство быть вместе	1	-Чтение и обсуждение притчи. -Беседа о нормах и правилах поведения и общения в семье. -Выполнение практического задания: составление памятки «Как правильно общаться в семье». -Работа в группах: обсуждение способов выражения любви. -Заключительная беседа
1.4	Уклад семьи	1	-Работа с понятиями «уклад», «семейный уклад». -Чтение и обсуждение фрагментов из литературных произведений (по выбору). -Анкетирование обучающихся по вопросам их ценностного отношения к семье, обсуждение результатов мониторинга ценностных ориентаций современной молодежи
1.5	Вариативный компонент	2	
Раздел 2. «Взросление: палитра отношений»			
2.1	Трудности взросления	1	-Просмотр и обсуждение видеоматериала (видеоролик «Путь героя»). -Беседа, работа с текстовым и иллюстративным материалом (текстовое описание характеристик подросткового и юношеского возраста, карикатуры на молодежь, сделанные художниками в 70–80-х годах прошлого века, портреты юношей и девушек разных эпох). -Выполнение практического задания «Линия жизни: мой план». -Заключительная беседа

2.2	Дружба	1	-Беседа, работа с иллюстративным материалом. -Прослушивание и обсуждение фрагмента песни. Анализ и решение кейсов (по выбору). -Чтение и обсуждение стихотворения. Работа с цитатой. Заключительная беседа
2.3	Мужественность и женственность	1	-Работа с иллюстративным материалом, беседа. -Работа с понятиями «мужественность» и «женственность». -Работа в группах: составление перечня качеств, определяющих мужественность и женственность. -Анализ и решение кейсов (по выбору). Заключительная беседа
2.4	Любовь и влюбленность. Выбор спутника жизни	1	-Чтение и обсуждение стихотворений Р. Рождественского, Б. Заходера. -Работа с понятиями «любовь» и «влюбленность». -Выполнение практического задания: заполнение таблицы «Различия отношений во влюбленности и любви». -Чтение и обсуждение стихотворений А. С. Пушкина, М. Ю. Лермонтова. Работа с цитатой. -Выполнение практического задания: составление перечня качеств будущего избранника. Заключительная беседа
2.5	Знакомство и начало отношений	1	-Работа в группах: выполнение практических заданий на темы «Знакомство», «Первое свидание», «Знакомство с родителями». -Составление памятки «Правила личной безопасности при знакомствах и общении в интернете и соц-сетях». -Просмотр и обсуждение фрагмента х/ф «Москва слезам не

			верит». Заключительная беседа
2.6	Подготовка к созданию семьи	1	-Работа с понятием «готовность к вступлению в брак». -Выполнение практического задания: заполнение таблицы (знания, умения, навыки, необходимые для вступления в брак). -Просмотр и обсуждение фрагмента х/ф «Большая перемена». Заключительная беседа
2.7	Вариативны компонент	2	
Раздел 3. «Жизненный путь семьи»			
3.1	Свадьба. Становление семьи	1	-Работа с иллюстративным материалом. Беседа. Просмотр и обсуждение фрагмента х/ф «Лед-2». -Выполнение практического задания: анализ фрагментов ФЗ № 143-ФЗ от 15.11.1997 «Об актах гражданского состояния», Семейного кодекса РФ, Гражданского кодекса РФ, бланка заявления о регистрации брака. -Работа с цитатами. Заключительная беседа
3.2	Первые годы в браке	1	-Просмотр и обсуждение фрагмента м/ф «Иван-Царевич и Серый Волк». -Просмотр и обсуждение фрагментов х/ф «Одино-ким предоставляется общежитие» и «По семейным обстоятельствам». -Выполнение практического задания: заполнение таблицы «Обязанности супругов в семье», обсуж-дение. -Анализ и решение кейсов. -Выполнение практического задания: формулирование правил совместной жизни для молодоженов

3.3	Мотивы рождения детей	1	-Работа с иллюстративным материалом и цитатами. -Просмотр и обсуждение фрагментов х/ф «Усатый нянь» -Работа со справочной информацией (мотивы рождения детей), беседа о родительской ответственности. -Работа с цитатами. Заключительная беседа
3.4	Рождение ребенка. Родительство	1	-Просмотр и обсуждение фрагмента х/ф «По семейным обстоятельствам». -Работа с понятием «родительство». -Выполнение практического задания «Введение в понятие “родительство”». -Выполнение практического задания: составление характеристики «идеального» родителя, беседа. -Работа в группах: заполнение таблицы «Изменения в семье и трудности, связанные с рождением ребенка». Заключительная беседа
3.5	Родительская любовь. Воспитание детей	1	-Чтение и обсуждение стихотворения А. Вертинского «Доченьки». -Работа с понятием «родительская любовь». -Просмотр и обсуждение видеофрагмента «Безжизненное лицо». -Работа с цитатами о родительской любви и воспитании детей. -Просмотр фрагмента х/ф «Хороший мальчик», беседа. -Анализ и решение кейсов. Заключительная беседа
3.6	Родители и дети:	1	-Просмотр и обсуждение фрагмента х/ф «Чебурашка».

	взаимоотношения поколений		-Прослушивание и обсуждение песни И. Саруханова «Дорогие мои старики». -Чтение и обсуждение притчи Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек», беседа. -Выполнение практического задания «Слова благодарности». -Просмотр и обсуждение социальной рекламы. Заключительная беседа
3.7	Конфликты в семье и способы их преодоления	1	-Просмотр и обсуждение фрагмента х/ф «По семейным обстоятельствам». -Работа с понятием «конфликт». -Выполнение практического задания: анализ типологии конфликтов, заполнение таблицы. -Выполнение практических заданий на основе техники «Я-высказывание». -Выполнение практического задания: заполнение таблицы «Конструктивное и неконструктивное поведение в конфликтной ситуации». -Выполнение практического задания «Комплимент». -Чтение и обсуждение притчи. Заключительная беседа
3.8	Преодоление семейных кризисов	1	-Беседа. Работа с понятиями «кризис», «семейный кризис». -Работа со справочной информацией (типология семейных кризисов), обсуждение. -Выполнение практического задания: заполнение таблицы, сопоставление понятий «конфликт» и «кризис». -Работа в группах: проектирование советов по преодолению

			семейных кризисов. -Заключительная беседа, работа с незаконченными предложениями
3.9	Вариативный компонент	2	
Раздел 4. «Благополучие и здоровье семьи»			
4.1	Здоровый образ жизни семьи	1	-Просмотр и обсуждение м/ф «Ваше здоровье». Беседа о здоровом образе жизни. -Выполнение практического задания: заполнение кластера «Здоровый образ жизни». -Работа в группах: ознакомление с рекомендациями по здоровому образу жизни. Заключительная беседа
4.2	Полезные и вредные привычки в семье	1	-Работа с цитатами, понятием «привычка». -Беседа о формировании полезных и вредных привычек. -Просмотр и обсуждение фрагмента х/ф «Хороший мальчик». -Работа в группах: проектирование семейных традиций, способствующих формированию здоровых привычек. -Просмотр и обсуждение фрагмента м/ф «Иван Царевич и табакерка». Заключительная беседа
4.3	Репродуктивное здоровье семьи	1	-Чтение и обсуждение притчи. -Работа с понятием «репродуктивное здоровье». -Работа в группах: определение факторов, влияющих на репродуктивное здоровье; формулирование правил сохранения репродуктивного здоровья. Заключительная беседа
4.4	Психологическое		-Вводная беседа. Работа с определением понятий

	здоровье семьи		«стресс», «психологическое здоровье», работа со справочной информацией. -Работа в группах: определение и обсуждение критериев психологического здоровья семьи. -Беседа о влиянии стресса на семью, работа со схемой «Стадии развития стресса». -Работа в группах: ознакомление с различными способами саморегуляции. -Выполнение практического задания «Памятка поддержания психологического здоровья семьи». -Заключительная беседа, работа с незаконченными предложениями
4.5	Экономическое благополучие семьи		-Просмотр и обсуждение видеоматериала. -Беседа о семейном бюджете и финансовой грамотности. -Выполнение практического задания: составление личного и семейного бюджета. -Беседа о финансовых рисках. Составление памятки «Предупреждение финансовых рисков». -Заключительная беседа
4.6	Вариативный компонент	2	
Раздел 5. «Поддержка семьи в российском обществе»			
5.1	Семейная политика РФ и меры	1	-Беседа о мерах соцподдержки семьи со стороны государства. -Выполнение практического задания: работа с официальными сайтами госуслуг и ФСС, изучение существующих мер

	государственной поддержки семьи		социальной поддержки. -Выполнение практических заданий: поддержке молодых семей и других мерах социальной поддержки семей. Заключительная беседа
5.2	Правовые аспекты семейной жизни: права и обязанности членов семьи	1	-Работа в группах: составление таблицы «Права и обязанности членов семьи». -Выполнение практических заданий: работа с текстом «Семейное право. Права и обязанности супругов и других членов семьи». -Просмотр и обсуждение фрагмента м/ф «Три бога-тыря и Шамаханская царица». -Беседа о возможности оформления супругами брачного договора. Заключительная беседа
5.3	Вариативный компонент	1	
Итого		34	