

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
воспитательной работы в группе продленного дня  
обучающихся  
с легкой умственной отсталостью  
интеллектуальными нарушениями  
11 а класса  
на 2023 -2024 учебный год.

Разработала и реализует  
программу воспитатель  
первой квалификационной категории  
Косова О.П

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Направления	Программы
Духовно - нравственное	С чего начинается Родина
Спортивно - оздоровительное	Движение – это жизнь
Общекультурное	Школа добрых дел
Социальное	Я в обществе
Формирование экологической культуры. Здоровье и безопасный образ жизни	Сбережём планету и себя

Виды деятельности
а) диагностика уровня воспитанности; б) формирование навыков общения, анализа, самоанализа.
а) профилактика здорового образа жизни; б) профилактика вредных привычек; в) владение навыками интимной гигиены.
а) закладывание основ правового воспитания, экономического просвещения; б) ознакомление с истоками национальной культуры; в) осмысление статуса гражданина.
а) эстетическое осмысление окружающего пространства; б) формирование эстетического вкуса; в) развитие способности ориентироваться в различных направлениях искусства.
а) помощь в профессиональном самоопределении (формирование личностного отношения к профессионально-трудовой сфере и способа ее самореализации), развитие способности конструировать возможные варианты будущего; б) закладывание основ производственных отношений; в) осмысление необходимости трудовой деятельности.
Развитие умений: а) ориентироваться в чрезвычайных ситуациях; б) оценивать опасность вредных привычек; в) пользоваться доступными (разрешенными) средствами самозащиты.

### 1. ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ Программа внеурочной деятельности «С чего начинается Родина» (34 часа).

#### ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- приобретение школьником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни;
- получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом;
- умение различать государственную символику Российской Федерации, своего региона (республики, края, области; находить на картах (географических, политико-административных, исторических) территорию России, её столицу – город Москву, территорию родного края; описывать достопримечательности столицы и родного края,
- получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей.

- формирование активной гражданской позиции, способности нести личную ответственность за судьбу своей семьи, города, Родины, чувства патриотизма, верности Родине и готовности служения Отечеству;
- развитие способности к саморазвитию.

#### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

##### **Раздел «Я гражданин!» (10ч.):**

Занятия по формированию гражданской позиции обучающихся. Знания о символике страны. Определить отношение каждого школьника к позиции “быть гражданином. Как выразить любовь и уважение к своему Отечеству.

##### **Раздел «С семьи начинается Родина» (6):**

Важнейшие сведения по истории семьи. Фамилия (прозвище), имя, отчество. Дата и место рождения каждого члена семьи, их место жительства. Белые пятна (лакуны) в истории рода. История семьи в письмах, дневниках: наличие писем и дневников, фотографий, портретов, реликвий. Известные люди рода. Генеалогическое древо. Мой род на службе России. Источники генеалогических знаний: письменные и вещественные. Основные понятия и термины: генеалогия, род, родословие, семья, фамилия, поколение, предок, потомок, этногенез и т.д. Способы изображения корней генеалогического древа. Понятие о смешанной восходящей и нисходящей родословной. Мужская восходящая родословная.

##### **Раздел «Моя школа» (6)**

Представления обучающихся о школе, о ценности школьной дружбы. Значение понятий «школьный дом», «школа — дружная семья». Гражданская позиция в отношении к своей школе, к окружающим. В чём заключается чувство гордости за свою школьную семью, родную школу. Что можно сделать полезного для родной школы?

##### **Раздел «Никто не забыт и ничто не забыто» (7):**

Исторические знания воспитанников, патриотизме, яркие примеры героизма нашей армии, храбрости и мужества народа. Память о ветеранах войны, достойные страницы прошлого. Творческая и поисковая работ. Посещение краеведческого музея.

##### **Раздел «Мой край» (5):**

Знания обучающихся о «малой Родине». Рассказы на тему: «малая Родина». Презентации о родном крае. Чтение литературы о родном крае.

## 2. СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ

### Программа внеурочной деятельности «Движение - это жизнь» (34 часа)

#### ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.
- уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

### **Раздел «Основные знания о спортивных играх и посещение спортивных кружков и секций» (22):**

**Пионербол (2 часа):** Дети делятся на две команды игроков.

Состав участников: 6 человек. Проводится жеребьевка о первенстве в подаче. подача мяча осуществляется из дальнего правого угла площадки каждой из сторон. На игре присутствует судья, он же отдает команды и следит за процессом. Подающий игрок первой зоны выходит за лицевую линию, после свистка судьи бросает мяч одной рукой на половину команды соперника.

**Волейбол (2 часа)**

Игра состоит из отдельных партий. Очко засчитывается, если мяч ударяется об пол на стороне противника. Выигравшей в матче считается команда, получившая преимущество в трех партиях. Разрыв в счете для победы в партии должен быть не меньше двух очков. При счете 24:25 игра не завершается, пока преимущество не будет увеличено.

**Футбол (1 час)**

Перед началом матча проводится жеребьевка. Команда, выигравшая ее, определяет, с какой стороны поля она будет играть в первом тайме, вторая производит начальный удар. Матч начинается, когда игрок касается мяча, находящегося в центре круга. Игру могут остановить, если снаряд ушел за границы поля или были нарушены правила игры. Гол засчитывается, только если мяч полностью пересек линию разметки между штангами ворот. При этом футболисты не должны нарушать правила игры.

### **Раздел «Инструктаж по ТБ на прогулке» (4):**

Изучение правил безопасности обучающимися на прогулке в любой ситуации: при наблюдении, во время экскурсий, при проведении спортивных игр, в зависимости от времени года.

### **Раздел «История развития спортивных игр и первых соревнований» (4):**

История возникновения разных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол), польза спорта для здоровья. Покорение новых вершин российскими спортсменами. О возникновении первых соревнований и Олимпийских игр. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы: олимпийские чемпионы в разных видах спорта: Лариса Латынина (художественная гимнастика), Раиса Сметанина (лыжница), баскетбольная сборная, Елена Исымбаева. чемпионы в фигурном катании и хоккее.

### **Русские народные игры (3):**

Изучение и сохранение нематериального культурного наследия народа России.

Знакомство с играми: «**Горелки**»: все участники игры встают парами друг за другом, водящий впереди, на расстоянии двух шагов от играющих. Участники игры говорят нараспев слова:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо, птички летят,

Колокольчики звенят!

Как только пропоют эти слова, водящий должен посмотреть на небо, а участники последней пары отпускают руки и тихо пробегают вдоль колонны, один слева, другой справа. Когда они поравняются с водящим, все громко кричат ему:

Раз, два, не воронь. Беги, как огонь!

«**Лапта**»: игра проводится на естественной площадке. Цель игры — ударом биты послать мяч в поле, перебежать поле до противоположной стороны (кона) и вернуться обратно, не дав противнику «осалить» себя мячом. За каждую перебежку команде начисляются очки.

### 3. ОБЩЕКУЛЬТУРНОЕ

#### Программа внеурочной деятельности «Школа добрых дел»: (34часа)

##### ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- сформированность у обучающихся целостного, гармоничного восприятия мира, воспитание отзывчивости; воспитание нравственных и эстетических чувств; любви к народной природе, своему народу;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- гуманистические и демократические ценности многонационального российского общества;
- развитие любознательности и формирование интереса к учению;
- развитие творческого потенциала ребенка, активизация воображения и фантазии;
- воспитание интереса детей к самостоятельной творческой деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей (на уровне, соответствующем возрасту);
- знание основных моральных норм поведения.;
- чувствовать ответственность за свой выбор; понимать, что человек всегда несёт ответственность за свои поступки, др.

##### СОДЕРЖАНИЕ:

#### **Культура общения (7часов):**

Знания о навыках культурного поведения воспитанников в повседневной жизни, правил поведения в общественных местах .

#### **В мире прекрасного (4часа):**

Знакомство с природой на холстах художников, онлайн – экскурсия по Эрмитажу. Знакомство и сравнение классической и современной музыки. Стихи о любви (поэты современные и классики).

#### **Правила хорошего тона (9часов):**

Навыки этикетного поведения в различных ситуациях социального взаимодействия: знание основ этикетного поведения в присутственных местах; знание правил столового этикета, умение быть идеальным гостем; развитие понимания того, как произвести лучшее впечатление в личном общении и в социальных сетях. Умение слушать, умение говорить, выражать свое эмоциональное состояние.

#### **Умелые руки (7часов):**

Участие в различных конкурсах, выставках, изготовление рисунков, открыток, поделок своими руками к праздникам.

#### **Общечеловеческие нормы нравственности (7часов):**

Занятия и беседы по формированию представления о личности и способах саморегуляции. Знания о культурных традициях народа. Толерантность.

### 4.СОЦИАЛЬНОЕ

#### Программа внеурочной деятельности «Я в обществе» (34часа)

##### ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Знать: правила личной гигиены;

- виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов;
- иметь представление о способах выбора доброкачественных продуктов;
- пользоваться приборами и режущими инструментами, строго соблюдая правила безопасности;
- приготовить простые блюда и сервировать стол (под руководством взрослого)
- знать родственные отношения в семье, состав семьи, имена, отчества, фамилии и возраст, как распределены хозяйственно-бытовые обязанности между членами семьи;
- правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях, на улице, в гостях;
- гигиенические требования к жилому помещению; производить сухую и влажную уборку помещения;
- виды транспорта, правила покупки билетов, поведения в транспорте;
- правила поведения в магазине, правила покупки товаров;
- основные средства связи, виды почтовых отправлений;
- меры по предупреждению заболеваний, правила оказания доврачебной помощи;
- виды учреждений, их местонахождение и назначение;
- составные части бюджета семьи и их размер, основные статьи расходов в семье, стоимость крупных покупок, правила экономии, виды и цели сбережений.

#### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

##### **Экономика домашнего хозяйства и жилище (9часов):**

Что такое ведение домашнего хозяйства? Из чего складываются доходы? Как их распределять? Потребности людей. Каким должно быть жилище? Уют в доме и уход за домом.

##### **Питание и здоровье человека(3часа):**

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

##### **Культура поведения в социуме (4часа):**

Умение общаться с людьми в семье и обществе с взрослыми людьми, одноклассниками, детьми младшего возраста, основываясь на уважении и доброжелательности, вежливом обращении. Что такое внешняя культура человека и внутренняя.

##### **Транспорт и ПДД (4часа):**

Нормы поведения, уставы, правила, законы, которые принято исполнять и соблюдать. Нарушение Правил и Законов несет за собой ответственность в виде наказаний от устного замечания до уголовной ответственности. Безопасность на дорогах. Нарушение Правил влечет за собой привлечение к дисциплинарной, административной, гражданской и уголовной ответственности.

##### **Противопожарная безопасность (2часа):**

Причины возникновения пожаров. Нарушение правил эксплуатации электрических приборов; использование электроприборов и розеток даже с незначительной поломкой; использование нескольких мощных электроприборов одновременно; неосторожное обращение с огнем (разведение костров, использование для их разжигания горючих веществ и т.д.); забытые включенные электроприборы; неаккуратное обращение с огнеопасными игрушками (петарды, хлопушки и др.). использование аэрозолей и других баллонов под давлением вблизи огня (аэрозоль от комаров у костра). не затушенный окурок.

##### **Здоровье (4часа):**

Зависимость здоровья человека от окружающей среды, питания, закаливания, физических упражнений. Режим. Забота о своём здоровье и выработка форм поведения. Посещение спортивных секций и спортивно-оздоровительных мероприятий.

**Профессиональная жизненная перспектива (6часов);**

Мир профессий. Требования к человеку и рейтинг на рынке труда. Возможности, способности и интересы. Получение информации из компьютерных сетей, составление собственного резюме. Тесты на самоопределение.

**Уход за одеждой и обувью (2часа):**

Научить воспитанников, создавая собственную систему ведения домашнего хозяйства, решить минимум **три задачи в отношении гардероба** сократить время на уход за одеждой и обувью, но не его качество (ведь нужно выглядеть стильно, опрятно, ухоженно), а вести к минимуму усилия по поддержанию порядка в шкафах, научиться продлевать жизнь вещей и не «терять» их преждевременно от неправильного ухода. Использовать для ухода за вещами качественное оборудование, средства, отслеживать новинки технического прогресса.

**5.ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.  
ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Программа внеурочной деятельности «Сбережём планету и себя» (34часа)**

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках; стремление заботиться о своем здоровье;
- потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- негативное отношение к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики, инфекционные заболевания) и готовность этому противостоять;
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее охраны; -
- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках; стремление заботиться о своем здоровье;
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- овладение умениями взаимодействия с людьми, работать в коллективе.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

**Экологическая культура в современном мире (8часов):**

Экологическая культура. Законы экологии. Последствия экологических катастроф для природы, так для человека и общества. Наш вклад в улучшение экологии.

**Безопасность жизнедеятельности и влияние научно-технического прогресса на здоровье человека (10 часов):**

Здоровый образ жизни: обеспечение безопасности каждого человека в процессе его жизнедеятельности и повышение его уровня общей культуры в области безопасности.

Взаимосвязь поведения человека в процессе его жизнедеятельности, и обеспечение его личной безопасности и благополучия в жизни. Вредные привычки (курение. алкоголизм, наркомания).

**Экология души (3часа):**

Развитию личности, осознание особенностей своей духовной жизни, поиска истины и смысла человеческого существования. Что такое духовная жизнь?

**Природа вечный источник красоты (5часов):**

Взаимодействие человека и природы. Экологически чистые города. Применение природных материалов для строительства зданий.

**Земля наш общий дом (8часов):**

Элементарные представления о планете Земля. Экологические проблемы города (района); Значимость активной гражданской позиции обучающихся. Проблемы экономии и чистоты воды; необходимость экономии и эффективного использования тепла и электроэнергии; проблема вторичного использования отходов; экологические катастрофы.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Направление/раздел	Количество часов
1.	<b>Духовно – нравственное</b>	
	Я гражданин	8
	Семья	8
	Моя школа	6
	Никто не забыт и ничто не забыто	7
	Мой край	5
	<b>Итого</b>	<b>34</b>
2.	<b>Спортивно – оздоровительное</b>	
	Основные знания о спортивных играх	8
	Инструктаж по ТБ на прогулке	4
	История развития спортивных игр и первых соревнований	4
	Наши соотечественники - олимпийские чемпионы	2
	Русские народные игры	3
	Спортивные кружки (волейбол, теннис, лапта , футбол)	13
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>
3.	<b>Общекультурное</b>	
	Культура общения	7
	Погружение в мир прекрасного	4
	Культура поведения в общественных местах	9
	Умелые руки	7
	Общечеловеческие нормы нравственности	7
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>
4.	<b>Социальное</b>	
	Экономика домашнего хозяйства	6
	Питание и здоровье человека	3
	Поведение в социуме	4
	Жилище	3
	Транспорт и ПДД	4
	Противопожарная безопасность	2
	Здоровье не купишь	4
	Профессиональная жизненная перспектива	4
	Уход за одеждой и обувью	4
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>
5.	<b>Формирование экологической культуры. Здоровье и безопасный образ жизни</b>	
	Экологическая культура в современном мире	8
	Безопасность жизнедеятельности и влияние научно-технического прогресса на здоровье человека	10

	Экология души	3
	Природа вечный источник красоты	5
	Земля на общий дом	8
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>
	Итого:	170

Программа составлена на основе проводимой в школе внеклассной работы в группе продлённого дня с учетом возрастных особенностей школьников 17 -18 лет.

### Работа с родителями

Задачи	Формы работы
<p>Установление контакта, общей благоприятной атмосферы общения с родителями учащихся.</p> <p>Изучение воспитательных возможностей семей.</p> <p>3.Изучение причин неблагополучия семьи</p> <p>4.Выявление трудностей семейного воспитания.</p>	<p>Информирование родителей о содержании учебно-воспитательного процесса в классе.</p> <p>Родительские собрания.</p> <p>Информация об успехах и неудачах, успеваемости</p> <p>Приглашение на внеурочные мероприятия.</p> <p>Занятость в свободное время</p> <p>Постоянная телефонная связь.</p> <p>Индивидуальные беседы с родителями</p> <p>Анкетирование</p> <p>Индивидуальные беседы с родителями: учеба, поведение, посещение, гигиена подростка.</p>

### Режим группы продленного дня для учащихся 11а класса

Время	Вид деятельности	Задачи
12.00	Прием детей	Корректировка внешнего вида, поведения, настроения учащихся. Обеспечение психологического комфорта. Воспитание культуры поведения и привитие санитарно-гигиенических навыков
14.00-14..15	Обед (по графику)	Воспитание культуры поведения, уважительного и бережного отношения к пище, формирование умения входить в общественные помещения и выходить из них, общаться во время еды.
14.15-15.00	Отдых и деятельность на открытом воздухе	Восстановление сил, работоспособности. Развитие наблюдательности, любознательности, воспитание любви к природе, родному краю, формирование умения вести себя в свободном общении, играх, соревнованиях.
15.15-16.50	Внеурочная деятельность	Формирование умения определять цель задания, навыков самостоятельной учебной работы, развитие работоспособности, познавательных потребностей, умения рационально использовать свободное время.

15.15-16.50	Тематическое занятие, занятия в кружках	Воспитание нравственных черт современного человека. Упражнения в умении аналитически мыслить, доброжелательно высказываться.
17:00-18:00	Самоподготовка, занятия в кружках.	
18.00-19.00	Свободное время - игры по интересам, индивидуальная проектная работа. Уборка класса.	Восстановление сил, работоспособности, уборка помещения.