Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы им.Героя Советского Союза Елисова Павла Александровича муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

«ПРОВЕРЕНО на заседании ШМО» Рекомендуется к утверждению Протокол № 1 от 10 августа 2026 г. Председать ШМО: Илюхина Т.Н.	**«ПРОВЕРЕНО» заместитель директора по ВР: Ковригина Н.Ю. 10 августа 2026 г.**	**«УТВЕРЖДЕНО» Приказ № 333 от 10 августа 2026 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Учусь управлять собой»

Направление: ВД по организации деятельности ученических сообществ и воспитательные мероприятия

Класс: 5-7 классы

Составители: Никишкина В.Н.

Срок реализации: 1 год

с. Кинель-Черкассы 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая основа:

- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 79 — организация образования обучающихся с ОВЗ);
- Федеральный закон № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Приказ Минпросвещения № 1026 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в части внеурочной деятельности);
- ФГОС ООО (адаптированные варианты);
- СанПиН 2.4.2.3286-15 (санитарно-эпидемиологические требования к условиям обучения детей с ОВЗ).

Актуальность:

В 5–7 классах наблюдается увеличение количества обучающихся с дезадаптивным поведением, особенно среди подростков, имеющих статус «находящиеся на профилактическом учете» и «группы риска», а при наличии у таких обучающихся ограниченных возможностей здоровья ситуация усугубляется:

- низкий уровень развития регуляторных функций (самоконтроль, планирование);
- трудности понимания социальных норм и последствий своих действий;
- повышенная внушаемость, склонность к подражанию асоциальному поведению;
- коммуникативные барьеры, ведущие к агрессии или изоляции;
- частое сочетание педагогической запущенности и несформированности учебной мотивации с объективными нарушениями развития.

Традиционные профилактические программы, построенные преимущественно на вербальных методах (беседы, лекции), оказываются малоэффективными для данной категории обучающихся. Данная программа интегрирует коррекционно-развивающий компонент, опирается на наглядность, деятельностный подход, игровые технологии и сенсорную регуляцию.

Цель программы: комплексная социально-педагогическая и коррекционно-развивающая поддержка несовершеннолетних, состоящих на профилактическом учете (включая детей с ОВЗ), направленная на снижение риска противоправного поведения, формирование социально-приемлемых форм поведения и личностное развитие с учетом индивидуальных возможностей.

Задачи:

1. Диагностическая и адаптационная: выявить актуальный уровень развития, структуру дефекта (при ОВЗ), особенности эмоционально-волевой сферы, социальную ситуацию развития.
2. Коррекционно-развивающая: развивать навыки саморегуляции, контроля импульсивности, способность к прогнозированию последствий своих действий (с учетом зоны ближайшего развития).
3. Правовая и социальная: формировать элементарные правовые знания в доступной форме (визуальные алгоритмы, кейсы с наглядными сюжетами), обучать безопасному поведению в социуме и цифровой среде.
4. Коммуникативная: развивать социально-приемлемые способы взаимодействия, обучать распознаванию эмоций (мимика, интонация) и конструктивному разрешению конфликтов.

5. Профориентационная и досуговая: создавать ситуацию успеха через доступные виды деятельности (труд, спорт, творчество), формировать позитивный образ будущего.

Особенности реализации для детей с ОВЗ:

- использование адаптированных материалов: визуальные опоры (пиктограммы, схемы, алгоритмы), снижение вербальной нагрузки, дробление инструкций;
- учет сенсорных особенностей: чередование видов деятельности, наличие зон для релаксации (сенсорная разгрузка), избегание перегрузки;
- индивидуализация темпа: возможность выполнения заданий в комфортном темпе, дополнительные паузы;
- сотрудничество с ППк и школьным Советом профилактики: согласование форм и методов работы, привлечение других специалистов (при необходимости).

Категория участников:

- обучающиеся 5–7 классов, состоящие на внутришкольном учете (ВШУ), учете в ПДН, в том числе с диагнозами:
- задержка психического развития (ЗПР);
- расстройства аутистического спектра (РАС) — высокофункциональные формы;
- тяжелые нарушения речи (ТНР);
- соматические заболевания, требующие щадящего режима;
- легкая умственная отсталость (интеллектуальные нарушения) — по рекомендации ПМПк с упрощением материала.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ (УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АЛГОРИТМ)

Каждое занятие строится по единой структуре для обеспечения предсказуемости и чувства безопасности, что критически важно для детей с ОВЗ и подростков с девиантным поведением.

1. Ритуал приветствия (3–5 мин): создание безопасной атмосферы, настрой на работу.
2. Разминка / сенсорная интеграция (5–7 мин): двигательные упражнения, игры на внимание, дыхательные техники (снятие импульсивности).
3. Основной блок (20–25 мин): подача материала с использованием наглядности, практическая работа (ролевая игра, мастер-класс, работа с кейсами-картинками, просмотр короткого видео с остановками для обсуждения).
4. Динамическая пауза (3–5 мин): смена деятельности, снятие мышечного напряжения (особенно важно для детей с СДВГ и ЗПР).
5. Рефлексия и обратная связь (5–7 мин): проговаривание итогов, фиксация достижений («Моя победа сегодня»).
6. Ритуал прощания (2 мин): позитивное завершение.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН)

№	Содержание занятий	Кол-во часов
1	**Диагностика, адаптация, сенсорная регуляция** Вводная диагностика. Адаптация в группе. Сенсорный профиль. Знакомство через игру (визуальные карточки «Мое настроение»). Оценка коммуникативных навыков, уровня тревожности, особенностей	5

	поведения. Создание «Правил группы» в виде пиктограмм. Определение сенсорных триггеров (что вызывает перегрузку).	
2	**Я и мои эмоции.** Саморегуляция. Распознавание эмоций. Контроль импульсов. Управление гневом. Работа с пиктограммами эмоций, зеркальные игры. «Светофор эмоций» (стоп-подумай-действуй). Дыхательные техники по карточкам. Арт-терапия (работа с песком, глиной, красками) для вербализации чувств.	7
3	**Я и закон. Безопасность** Права и обязанности. Ответственность. Безопасная среда (улица, дом, школа, интернет). Социальные истории (визуальные сценарии) на тему «Кража в магазине», «Порча имущества». Встреча с инспектором ПДН с использованием наглядных материалов (фото, схемы, видеоролики). Кибербезопасность: отработка алгоритма действий при подозрительных сообщениях.	8
4	Я и другие. Коммуникация. Конфликты. Давление сверстников. Дружба. Ролевые игры с карточками-ролями (визуально). Обучение простым фразам отказа: «Стоп. Мне это не подходит». Тренинг распознавания интонаций и мимики. Игры на сотрудничество с простыми правилами.	7
5	**Я и мое будущее.** Социальные пробы. Профессии. Полезный досуг. Волонтерство. Трудовые навыки. Экскурсии на доступные предприятия (пекарня, полиция, библиотека). Мастер-классы с пошаговыми инструкциями (фото-схемы): работа с деревом, кулинария, уход за растениями. Участие в социальных акциях с понятными, короткими заданиями.	7
Всего:		34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Деятельность	Дата проведения	
				планируемая	фактическая
1	«Давайте знакомиться!»	1	Игры с мячом, визуальные визитки Карточки с изображениями интересов, разрешенные	03.09	

			двигательные стереотипии		
2	«Правила нашей группы»	1	Коллективное создание плаката Использование пиктограмм, простые формулировки, акцент на «можно»	10.09	
3	«Мой сенсорный мир»	1	Диагностическая игра Выявление предпочтений (шум/тишина, свет/тень, тактильные ощущения)	17.09	
4	«Что мне помогает»	1	Коллаж «Мои ресурсы» | Работа с вырезанными картинками, минимизация рисования	24.09	
5	Индивидуальные консультации	1	Сбор анамнеза, работа с ППк и школьным Советом профилактики Определение дозировки нагрузки, наличие сопровождения узкими специалистами	01.10	
6	«Словарик эмоций»	1	Работа с карточками, зеркалом Изучение базовых эмоций (радость, грусть, злость, страх)	08.10	
7	«Светофор эмоций»	1	Тренинг Визуальный алгоритм: стоп (красный) — подумай (желтый) — действуй (зеленый)	15.10	
8	«Когда я злюсь»	1	Дыхательные упражнения, работа с бумагой (рвать, мять)	22.10	

			Разрешение на физическую разрядку в безопасной форме (боксерская груша, бумага)		
9	«Мой гнев — мой враг?»	1	Арт-терапия (рисование гнева) Невербальные техники, готовые формы для раскрашивания	29.10	
10	«Стоп. Подумай. Сделай»	1	Импульс-контроль игра Визуальная карточка-стоп, задержка реакции, поощрение за паузу	12.11	
11	«Сенсорная пауза»	1	Работа в сенсорной комнате (при наличии) Снятие перегрузки, тактильная и проприоцептивная стимуляция	19.11	
12	«Что я чувствую сейчас»	1	Рефлексия, дневник настроения Использование цветовых карточек (красный/желтый/зеленый)	26.11	
13	«Мои права и обязанности»	1	Социальные истории Визуальные сценарии «Школа», «Дом», «Улица»	03.12	
14	«Ответственность: что это?»	1	Разбор кейсов на картинках Простые последствия: «Если взял чужое → последствия»	10.12	
15	«Встреча с инспектором» (Агаевой С.Р.)	1	Беседа с демонстрацией Использование фото и видео, чет-	17.12	

			кая структура, короткие фразы		
16	«Опасности на улице»	1	Квест с визуальными подсказками Маршрут с пиктограммами (безопасные места, где можно попросить помощь)	24.12	
17	«Безопасный интернет»	1	Алгоритмическая игра Карточки: «Доверяю/Не доверяю», отработка фразы «Скажи взрослому»	29.12	
18	«Чужое и свое»	1	Игра «Мое/не мое» Различие понятий собственности через реальные предметы	14.01	
19	«Я в поликлинике и в магазине»	1	Ролевая игра с карточками Социально-бытовая ориентировка, нормы поведения	21.01	
20	«Повторяем правила»	1	Викторина с наглядностью Картинки-вопросы, ответы с выбором	28.01	
21	«Как понять другого?»	1	Работа с фотографиями эмоций Распознавание эмоций по мимике и позе	04.02	
22	«Ссора и мир»	1	Ролевая игра с куклами/фигурками Моделирование конфликта и примирения в безопасной форме	11.02	
23	«Скажи нет»	1	Тренинг отказа Отработка фразы «Нет, я не хочу» без агрессии, использование визуальных опор	18.02	

24	«Мои границы»	1	Упражнение «Моя территория» Физическое обозначение личного пространства (обручи, ленты)	25.02	
25	«Мы команда»	1	Игры на взаимодействие с простыми правилами Совместные постройки из кубиков, перетягивание каната	04.03	
26	«Я прошу помощи»	1	Алгоритм «К кому обратиться» Схема: (1) учитель → (2) соц. педагог → (3) родитель. Фотографии конкретных людей	11.03	
27	«Дружба — это...»	1	Коллаж Работа с готовыми изображениями, обсуждение качеств друга	18.03	
28	«Кем я могу стать?»	1	Экскурсия в школьные мастерские Знакомство с доступными профессиями (столяр, швея, садовник)	25.03	
29	«Мои руки не для скуки»	1	Мастер-класс (столярное дело) Пошаговая инструкция (фотосхема), помощь учителя-наставника	08.04	
30	«Вкусная работа»	1	Кулинарный мастер-класс Простые рецепты, безопасное обращение с инвентарем	15.04	
31	«Я помогаю»	1	Социальная акция	22.04	

			«Помощь ветерану» Участие в посильной трудовой деятельности, закрепление успеха		
32	«Спорт для каждого»	1	Спортивное мероприятие Адаптированные эстафеты, исключение соревновательного стресса	29.04	
33	«Мои планы»	1	Составление визуального плана на каникулы Карточки с вариантами досуга, выбор	06.05	
34	«Наши достижения»	1	Итоговое занятие, чаепитие Вручение сертификатов, фотоколлаж успехов	13.05	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Для всех обучающихся:

- снижение количества пропусков уроков без уважительной причины;
- отсутствие (или снижение количества) повторных правонарушений в период участия в программе;
- положительная динамика в эмоционально-волевой сфере (снижение импульсивности, агрессивных реакций).

Для обучающихся с ОВЗ (дополнительно):

- повышение уровня социально-бытовой ориентировки;
- освоение базовых алгоритмов безопасного поведения в стандартных жизненных ситуациях;
- расширение репертуара социально-приемлемых способов выражения эмоций;
- положительная динамика по результатам наблюдений ППк.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная программа интегрирует профилактический и коррекционный подходы, учитывая особые образовательные потребности детей с ОВЗ. Реализация программы предполагает тесное взаимодействие школы, семьи, служб профилактики. Основной акцент делается не на «запреты», а на формирование альтернативных, социально-одобряемых способов самореализации через практическую деятельность и эмоциональную поддержку.