

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Красноярский край
Управление образования администрации Рыбинского района
МБОУ «Большеключинская ООШ №4»

РАССМОТРЕНО

председатель комиссии

Кравченко И. Н.

Протокол № 1 комиссии по
рассмотрению рабочих
программ
от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

Сафонова О. Н.

Протокол № 1 методического
совета
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Тетерина Ж. С.

Приказ №01-05-148/1
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционно-развивающих занятий

внеурочной деятельности «Даём отпор грусти и депрессии»

для 6, 8, 9 классов

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая учебная программа учебного предмета «Основы социальной жизни» (далее Программа) составлена в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1026;

3. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599;

Рабочая программа разработана для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости в целях конкретизации содержания ФАООП УО (вариант 1) с учетом предметных и личностных связей, учебного процесса и возрастных особенностей.

Одно из направлений внеурочной деятельности является коммуникативная деятельность, направленная на функциональную коммуникативную грамотность, культуру общения.

Данная рабочая программа направлена на преодоление таких эмоций как чувство тоски или безнадежности, ее цель помочь обучающимся не впасть в апатию и уныние. Рабочая программа коррекционно-развивающих занятий внеурочной деятельности содержит практические упражнения.

В тот или иной момент своей жизни депрессивные переживания испытывают многие люди, однако в подростковом возрасте физических, эмоциональных и психических изменений становится так много, что чувство грусти и безысходности возникает чаще обычного. Какой бы ни была причина этого состояния, чтобы жить счастливо и полноценно, надо научиться правильно с ним работать.

II. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6, 8, 9 КЛАССЫ

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	Дата
1	Что такое депрессия?	1	
2	Симптомы депрессивных состояний	1	
3	Причины депрессивных состояний	1	
4	Зимняя тоска	1	
5	Негативное влияние алкоголя и наркотиков	1	
6	Мысли позитивно	1	
7	Влияние перспективы	1	
8	Учись отпускать проблемы	1	
9	Живи настоящим	1	
10	Помощь высшей силы	1	
11	Здоровая самооценка	1	
12	Почувствуй, что тебя любят	1	
13	Вера в себя	1	
14	Умение постоять за себя	1	
15	Социальные навыки	1	
16	Спрашивай и слушай	1	
17	Хорошие навыки общения	1	
18	Разрешение конфликтов и разногласий	1	
19	Навыки решения проблем	1	
20	Управляй стрессом на «раз-два-три»	1	
21	Взгляд со стороны	1	
22	Как пережить перемены	1	
23	Как пережить отказ и попробовать снова	1	
24	Как пережить потерю	1	
25	Не зацикливайся на себе	1	
26	Будь активнее	1	
27	Еда влияет на настроение	1	
28	Депрессия и физическая активность	1	
29	Работа с дыханием	1	
30	Творческое самовыражение	1	
31	Поддерживай других	1	
32	Профессиональная помощь	1	
33	Группы поддержки	1	
34	Всей семьей	1	

III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (6, 8, 9 классы)

Упражнения: «Что такое депрессия?», «Симптомы депрессивных состояний», «Причины депрессивных состояний», «Зимняя тоска», «Негативное влияние алкоголя и наркотиков», «Мысли позитивно», «Влияние перспективы», «Учись отпускать проблемы», «Живи настоящим», «Помощь высшей силы», «Здоровая самооценка», «Почувствуй, что тебя любят», «Вера в себя», «Умение постоять за себя», «Социальные навыки», «Спрашивай и слушай», «Хорошие навыки общения», «Разрешение конфликтов и разногласий», «Навыки решения проблем», «Управляй стрессом на «раз-два-три», «Взгляд со стороны», «Как пережить перемены», «Как пережить отказ и попробовать снова», «Как пережить потерю», «Не заикливайся на себе», «Будь активнее», «Еда влияет на настроение», «Депрессия и физическая активность», «Работа с дыханием», «Творческое самовыражение», «Поддерживай других», «Профессиональная помощь», «Группы поддержки», «Всей семьей».