

**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 «Управляем гневом»**  
**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 развитие навыков, необходимых для того, чтобы понять, что провоцирует вспышки гнева, как лучше справиться с эмоциями и как научиться не реагировать так бурно, ее цель помочь обучающимся подросткам справляться с эмоциями и выразить свои чувства здоровым и продуктивным образом. Рабочая программа коррекционно-развивающих занятий внеурочной деятельности содержит практические упражнения.

Быть подростком нелегко, в жизни много поводов понервничать. Ситуационный гнев (тот, который возникает в неприятной ситуации, а потом проходит) - это вполне нормальная, а иногда даже полезная, необходимая и уместная реакция. Однако бывает, что гнев начинает мешать, пугает само себя, и окружающих, заставляет терять самоконтроль. В таких случаях нужно сделать паузу и разобраться, узнать причину.

Прежде всего важно понять: гнев - это естественная для человека эмоция. При этом разные люди переживают ее по-разному: кто-то держит гнев в себе и позволяет ему накапливаться, кто-то вспыскивает, кто-то начинает сыпать оскорблениями и лезть в драку.

Миллионы других подростков точно так же становятся жертвами его разрушительной стороны: эмоции контролируют их поведение, заставляют рвать отношения или чувствовать, что они не властны над собственной жизнью. Подростки способны вернуть контроль над ситуацией.

Данная программа поможет заметить, что именно сердит, научиться правильно вести себя в раздражающей ситуации и по-другому обращаться с гневом — и при этом сохранять спокойствие и выражать свои чувства здоровым образом.

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

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	Дата
1	Выявить и понять гнев: «Что такое гнев?».	1	
2	Выявить и понять гнев: «Мифы о гневе и их опровержение».	1	
3	Выявить и понять гнев: «Как гнев проявляется у тебя?».	1	
4	Выявить и понять гнев: «Журнал гнева».	1	
5	Выявить и понять гнев: «Семейные особенности».	1	
6	Выявить и понять гнев: «Реакция твоего тела».	1	
7	Выявить и понять гнев: «Как измерить гнев».	1	
8	Выявить и понять гнев: «Определи свои раздражители».	1	
9	Динамика гнева: «Бей или беги».	1	
10	Динамика гнева: «Эмоции и чувства».	1	
11	Динамика гнева: «Бей или беги».	1	
12	Динамика гнева: «Наблюдай за мыслями».	1	
13	Динамика гнева: «Искаженное мышление».	1	
14	Динамика гнева: «Модель ABC».	1	
15	Динамика гнева: «Стадии гнева».	1	
16	Динамика гнева: «Взвешивай варианты».	1	
17	Навыки общения: «Посмотри с другой точки зрения».	1	
18	Навыки общения: «Не только слова».	1	
19	Навыки общения: «Слушай внимательно».	1	
20	Навыки общения: «Слова тоже важны».	1	
21	Навыки общения: «Сначала думай, потом реагируй».	1	
22	Навыки общения: «Гнев и социальные сети».	1	
23	Навыки общения: «Критика и комплементы».	1	
24	Навыки общения: «Ассертивность».	1	
25	Проработай гнев: «Посмотри на ситуацию со стороны».	1	
26	Проработай гнев: «Узнай факты».	1	
27	Проработай гнев: «Умей разрешать конфликты».	1	
28	Проработай гнев: «Работай с гневом конструктивно».	1	
29	Проработай гнев: «Отвечай за свои поступки».	1	
30	Проработай гнев: «Дистанцируйся».	1	
31	Проработай гнев: «Праведный гнев».	1	
32	Механизмы преодоления: «Самое важное».	1	
33	Механизмы преодоления: «Методики расслабления».	1	
34	Механизмы преодоления: «Осознанный побег».	1	

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

**1. Выявить и понять гнев (8 часов):**

Упражнения «Что такое гнев?», «Мифы о гневе и их опровержение», «Как гнев проявляется у тебя?», «Журнал гнева», «Семейные особенности», «Реакция твоего тела», «Как измерить гнев», «Определи свои раздражители».

**2. Динамика гнева (8 часов):**

Упражнения «Бей или беги». «Эмоции и чувства», «Бей или беги», «Наблюдай за мыслями», «Искаженное мышление», «Модель ABC», «Стадии гнева», «Взвешивай варианты».

**3. Навыки общения (8 часов):**

Упражнения «Посмотри с другой точки зрения», «Не только слова», «Слушай внимательно», «Слова тоже важны», «Сначала думай, потом реагируй», «Гнев и социальные сети», «Критика и комплементы», «Ассертивность».

**4. Проработай гнев (7 часов):**

Упражнения «Посмотри на ситуацию со стороны», «Узнай факты», «Умей разрешать конфликты», «Работай с гневом конструктивно», «Отвечай за свои поступки», «Дистанцируйся», «Праведный гнев».

**5. Механизмы преодоления (3 часа):**

Упражнения «Самое важное», «Методики расслабления», «Осознанный побег».