

Государственное казённое общеобразовательное учреждение  
Ненецкого автономного округа  
«Ненецкая специальная (коррекционная) школа – интернат»

**Рассмотрено:**  
Педагогический совет №1  
от «30» августа 2024 г.

**Утверждено:**  
директор ГКОУ НАО «Ненецкая СКШИ»  
\_\_\_\_\_ Н.М. Кравцова  
приказ № 147 от «30» августа 2024 г.

**Рабочая адаптированная программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**по половозрастному воспитанию школьников**  
**«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»**

Нарьян – Мар  
2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Статус документа.**

Рабочая программа внеурочной деятельности по половозрастному воспитанию «Здоровое поколение» (далее - Программа) создана на основе:

1. Закона Российской Федерации № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1;
3. Рабочей программы внеурочной деятельности ГКОУ НАО «Ненецкая СКШИ»;
4. Учебного плана ГКОУ НАО «Ненецкая СКШИ» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 – 9 классов;
5. Положением о рабочей программе ГКОУ НАО «Ненецкая СКШИ».

### **Актуальность.**

Воспитание у подрастающего поколения высоких нравственных качеств, норм морали всегда остаётся в центре внимания нашей общественности, что приобретает особую актуальность в процессе воспитания детей и подростков с нарушением интеллекта. Одной из составных частей как общей, так и специальной коррекционной системы воспитания является половое воспитание. Оно имеет жизненно важное значение, поскольку не так уж редки случаи, когда неосведомлённость в элементарных вопросах пола прямо или косвенно отражается на характере взаимоотношений молодых людей, ведёт к ранним бракам. От того, как поставлено половое воспитание в специальной (коррекционной) школе, часто зависит очень многое в формировании личности подростков с лёгкой умственной отсталостью.

Неведение в области физиологии половой жизни, искажение представления в этой области, безынициативность в получении информации, порой становятся причиной нарушения сексуального поведения. Суть полового воспитания сводится к тому, чтобы подготовить к взрослой жизни здоровых мужчин и женщин, способных адекватно осознавать свои физические и психологические особенности, устанавливать нормальные отношения с людьми своего и противоположного пола во всех сферах жизни, реализовывать свои потребности в соответствии с существующими в обществе нравственными и этическими нормами. В конечном счете, это означает воспитание эмоционально зрелой личности. Поэтому половое воспитание подростков с нарушением интеллекта – трудная и чрезвычайно деликатная, тонкая проблема, требующая сугубо индивидуального подхода к обучающимся специальной (коррекционной) школы.

### **Социальная значимость.**

Необходимость Программы вызвана тем, что широкая пропаганда здорового образа жизни, обучение навыкам ответственного поведения за свое здоровье, предоставление грамотной и доступной информации детям и подросткам с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по вопросам пола могут помочь решению данной проблемы. Чтобы помочь юношам и девушкам сформировать правильные семейно-брачные отношения и сексуальные ориентации, необходимо объединить совместные усилия родителей с педагогами, медицинскими работниками, психологами и как можно раньше начинать ставить задачи полового воспитания.

### **Новизна программы.**

Программа даёт возможность обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) влиться в процесс образовательной деятельности и осознавать необходимость и значимость получения знаний, умений и навыков безопасного поведения.

**Основное отличие** данной программы заключается в реализации системного подхода. В школе должны обсуждаться лишь самые общие, самые широкие проблемы. Причём обсуждаться на конкретных примерах, на уровне, доступном для понимания подростками в силу их психофизиологических особенностей.

Исходя из актуальности, новизны и социальной значимости **целью** программы является создание условий для гармоничного развития личности подростка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способной адекватно осознавать свои физические и психологические особенности, устанавливать нормальные взаимоотношения с людьми своего и противоположного пола во всех сферах жизни, реализовывать свои потребности в соответствии с существующими в обществе нравственными и этическими нормами.

Реализация цели осуществляется решением следующих **задач**:

1) *Воспитательные:*

- пропагандировать здоровый образ жизни среди подростков с нарушением интеллекта в доступной для понимания форме с опорой на все сохранные анализаторы; воспитывать ценностное отношение к здоровью; приучать к навыкам, сохраняющим его;
- воспитание определенных, связанных с полом гигиенических знаний и навыков.

2) *Коррекционно-развивающие:*

- коррекция и развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в экстремальных ситуациях;
- способствовать развитию лидерских качеств подростков;
- развивать умения работать в группе, коллективе;
- развивать систему взаимодействия педагогического коллектива с родителями по вопросам полового воспитания, формирования гигиенических навыков и социальных норм в семье.

3) *Обучающие:*

- формировать понятие о будущем семьянине, обладающим высокими моральными качествами, такими как высокая гражданственность, честность, трудолюбие, сдержанность, дружелюбие, серьезное отношение к любви, умение находить прекрасное в природе и в людях, уважительное отношение к партнеру;
- обучать умению владеть пробуждающимися половыми инстинктами.

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа школьного спортивного клуба разработана с учётом федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является частью рабочей программы воспитания обучающихся ГКОУ НАО «Ненецкая СКШИ». Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на физическое, но и интеллектуальное, нравственное и социальное развитие школьников.

Работа по половому воспитанию обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) включает в себя три **компонента**:

*Образовательный компонент* – знания о правилах личной гигиены, заболеваниях, передающихся половым путем и методами их профилактики.

**Цель** – научить подростка с нарушением интеллекта понимать и осознавать ответственность за собственное половое поведение.

*Психологический компонент* – коррекция отдельных психических функций, особенностей подростка, являющихся факторами риска отклонений в сексуальном поведении.

**Цель** – психологическая поддержка подростка с нарушением интеллекта, формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решений, определять и нести ответственность за себя, свои действия, умение обратиться в случае необходимости за помощью.

*Социальный компонент* – помощь в социальной адаптации подростка, овладение коммуникативными, социально-адаптивными навыками.

**Цель** – формирование социальных навыков необходимых для здорового образа жизни.

*Медико-биологический* – ознакомление с основами правил личной гигиены, понятиями «здоровье», «пол», «физиологические закономерности» и т.д.

**Цель** – формирование потребности здорового образа жизни, ответственности за собственное здоровье.

### **Принципы половозрастного воспитания.**

При разработке Программы учитывались следующие принципы половозрастного воспитания:

- ❖ принцип единого подхода к половому воспитанию со стороны родителей, педагогов и медицинских работников (общность взглядов на необходимость полового воспитания, его цели, средства, методы и содержание методов в зависимости от возраста воспитуемых);
- ❖ принцип целеустремленности (соотнесение целей полового воспитания с фазами психосексуального развития детей);
- ❖ принцип самовоспитания (половое воспитание во многом зависит от стремления ребенка к самовоспитанию, для этого ребенку, подростку надо ясно представлять себе цели и хотеть достичь их);
- ❖ Принцип опоры на положительное, (положительное эмоциональное подкрепление, которое создает положительную мотивацию любому поведению, деятельности. «Не навреди» и «не стыди»);
- ❖ принцип системности, последовательности, комплексности (дифференцированный и поэтапный характер полового воспитания, предполагающий учет пола детей, их возраста, степени психологической и моральной подготовленности как детей, так и родителей, их интеллектуального уровня);
- ❖ принцип сочетания нравственной атмосферы и гигиенических условий (невозможно воспитать в ребенке качества мужественности или женственности, если условия, в которых живет ребенок и окружающая его обстановка не соответствует им);
- ❖ принцип тактичности и соответствие традиционным ценностям;
- ❖ принцип коррекционно-развивающего и психотерапевтического подхода;
- ❖ принцип творческого подхода к решению проблемы.

### **Сроки реализации и участники Программы**

В реализации Программы участвуют:

- обучающиеся ГКОУ НАО «Ненецкая СКШИ» 5 – 9 классов, обучающихся по АООП вариант 1;
- педагоги, реализующие курс внеурочной деятельности по половозрастному воспитанию «Здоровое поколение»;
- медицинский персонал школы и сотрудники центра медицинской профилактики;
- родители.

Срок реализации: бессрочная

Реализация Программы осуществляется согласно учебному плану и реализуется через систему занятий по внеурочной деятельности, которая рассчитана следующим образом:

<b>Класс</b>	<b>Количество часов (в неделю)</b>	<b>Количество часов (в учебном году)</b>
5	0,5	17
6	0,5	17
7	0,5	17
8	0,5	17
9	0,5	17

### **Содержание курса внеурочной деятельности по половозрастному воспитанию «Здоровое поколение»**

Рабочая программа внеурочной деятельности по половозрастному воспитанию «Здоровое поколение» предусматривает теоретические и практико-ориентированные

занятия, которые реализуются через такие формы, как занятия-тренинги, дискуссии, лектории, классные и воспитательские часы. Все занятия способствуют развитию у обучающихся творческих способностей, самостоятельности, коммуникативных умений, способствующие систематизации полученных знаний и первоначальной социальной ориентации девушек и юношей в обществе и семье. Данные занятия способствуют формированию у подростков установок на сохранение репродуктивного здоровья и усвоению своей гендерной роли в обществе.

Календарно-тематическое планирование строиться с учётом следующих **разделов** программы:

Раздел программы	Примерная тематика
<p>«Методические основы половозрастного воспитания обучающихся»</p>	<p>1) Тематическая работа по теме половозрастного воспитания с педагогическим коллективом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Педагогические советы</li> <li>▪ Заседания МО классных руководителей и воспитателей</li> <li>▪ Семинары</li> <li>▪ Консультации</li> <li>▪ Педагогические чтения</li> </ul> <p>2) <u>Работа с родителями:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Тематические родительские собрания по вопросам профилактики отклонений в поведении и нравственном развитии подростков</li> <li>▪ Психолого-педагогические лектории для педагогов и родителей по темам «Половозрастные и индивидуальные особенности развития подростков, учёт их в воспитании», «Влияние семейно-бытовых факторов на здоровье ребенка»</li> <li>▪ Психологические тренинг-практикумы</li> </ul> <p>индивидуальная работа</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Размещение информации на школьном сайте и в мессенджерах</li> <li>▪ Публикации статей в СМИ</li> <li>▪ Консультации педагога-психолога, социального педагога, школьного врача</li> </ul>
<p>«Основы анатомии и физиологии»</p>	<p>1) <u>Лекции для девушек, юношей по темам:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Развитие мальчиков и девочек в переходном возрасте»</li> <li>▪ «Нежелательная беременность»</li> <li>▪ «Этапы полового созревания»</li> <li>▪ «Профилактика гинекологических заболеваний»</li> <li>▪ «Понятие мужественности и женственности»</li> <li>▪ «Биологические различия в строении мальчика и девочки в соответствии с физиологическими функциями материнства и отцовства в будущем»</li> <li>▪ «Понятие об инстинктах»</li> <li>▪ «Норма и отклонение в половом созревании. Профилактика отклонений»</li> </ul> <p>2) <u>Встречи с медицинскими сотрудниками</u></p>
<p>«Основы гигиены подростков»</p>	<p><u>Практико-ориентированные занятия по темам:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Общая и специфическая гигиена»</li> <li>▪ «Закаливание организма как способ укрепления организма»</li> <li>▪ «Уход за телом»</li> <li>▪ «Культура одежды»</li> <li>▪ «Режим дня, режим сна»</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Правильное питание»</li> <li>▪ «Вредные привычки»</li> </ul>
«Социально-психологический аспект половозрастного воспитания»	<p>1) <u>Уроки нравственности по темам:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Откровенный разговор»</li> <li>▪ «У порога самостоятельной жизни»</li> <li>▪ «Дружба юношей и девушек»</li> <li>▪ «Счастье материнства»</li> <li>▪ «Нравственные основы отношений юношей и девушек»</li> <li>▪ «Культура общения подростков»</li> <li>▪ «Психология межличностных отношений»</li> <li>▪ «Любовь как высшее человеческое чувство»</li> <li>▪ «Понятие брака и семьи»</li> <li>▪ «18 лет – готовность к браку»</li> <li>▪ «Влияние алкоголизма, табакокурения и наркомании на потомство»</li> <li>▪ «Этика и психология семейной жизни»</li> <li>▪ «Все значения слова «любовь». Любовь к женщине, любовь к матери, любовь к Родине»</li> <li>▪ «Братья и сестры, проблемы взаимоотношений»</li> <li>▪ Классные и воспитательские часы по темам: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «О дружбе и любви»</li> <li>▪ «Благотворное влияние хорошего поведения девочек на мальчиков»</li> <li>▪ «Бережное отношение к девочкам - закон для мужчины»</li> <li>▪ «Мужчина должен защищать Родину. На плечах отца держится мир»</li> <li>▪ «Значение дружной семьи, дружного класса»</li> <li>▪ «Помощь дома по хозяйству. Общие домашние дела укрепляют семью»</li> <li>▪ «О дружбе и откровенности с родителями»</li> <li>▪ «Женщина - хранительница домашнего очага»</li> <li>▪ «Роль окружения и СМИ в половом воспитании подростков»</li> </ul> </li> </ul> <p>2) <u>Психологические тренинги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Умей контролировать свои эмоции»</li> <li>▪ «Безопасное взросление»</li> <li>▪ «Пойми себя»</li> </ul> <p>3) Творческие мероприятия по формированию ЗОЖ, «Моя семья», «Мои друзья»</p> <p>4) Спортивно-оздоровительные мероприятия «Мы за здоровый образ жизни»</p>

Внеурочная деятельность по половозрастному воспитанию находится в межпредметных связях со всеми областями предметного действия.

Тематика, содержание, сложность и трудоемкость заданий подбираются с учетом возрастных особенностей обучающихся и возможностей обеспечения их всем необходимым для успешного выполнения намеченных планов.

### **Направления, формы и методы работы**

1) *Организационно-управленческая деятельность:*

- ❖ разработка рабочей программы внеурочной деятельности по половозрастному воспитанию «Здоровое поколение»;
- ❖ ежегодное составление и реализация календарно-тематического планирования;

- ❖ организация взаимодействия с различными организациями, учреждениями и ведомствами;
- ❖ обсуждение вопросов по реализации Программы на МО классных руководителей и воспитателей, педагогических советах, родительских собраниях.

2) *Организация учебно-воспитательного процесса:*

- ❖ проведение занятий (1 раз в неделю);
- ❖ проведение тематических экскурсий;

3) *Работа с родителями:*

- ❖ обсуждение вопросов по реализации Программы на родительских собраниях, привлечение родительской общественности к участию в мероприятиях;

4) *Материально-техническое обеспечение:*

- ❖ набор дидактических игр, учебно-методический материал по разделам Программы.

5) *Методы воспитания:*

- ❖ групповая дискуссия;
- ❖ индивидуальные беседы;
- ❖ диагностический;
- ❖ объяснительно-иллюстративный;
- ❖ словесный;

### **Предполагаемые результаты курса внеурочной деятельности по половозрастному воспитанию «Здоровое поколение»**

По окончании реализации Программы обучающиеся получают следующие результаты:

обучающиеся должны знать:

- ✓ анатомо-физиологические изменения девочек в переходном возрасте;
- ✓ строение женской репродуктивной системы;
- ✓ вредные привычки и здоровье женщины несовместимы;
- ✓ об инфекционных заболеваниях, которые передаются половым путем и их последствия в репродуктивной деятельности;
- ✓ проблемы при небрежном отношении к своему репродуктивному здоровью (нежелательная беременность, аборт, инфекции передающиеся половым путем, психологические травмы);
- ✓ гендерную роль женщины в семье и в обществе;
- ✓ культуру взаимоотношений полов;

обучающиеся должны уметь:

- ✓ соблюдать личную гигиену девочки; интимную гигиену девушки;
- ✓ следить за осанкой, способствующей формированию красивой фигуры и здоровью;
- ✓ соблюдать правила закаливания для укрепления здоровья;
- ✓ ухаживать за телом, волосами, ногтями, лицом, зубами, ногами;
- ✓ подбирать правильно одежду, обувь по сезону для сохранения здоровья;
- ✓ управлять своими эмоциями и быстрой сменой настроения в период полового созревания;
- ✓ составлять меню рационального и сбалансированного питания в период полового созревания;
- ✓ противостоять вредным привычкам: курению, алкоголю и наркотикам;
- ✓ правильно общаться с противоположным полом;

### **Система оценки достижения планируемых результатов**

Оценка достижения планируемых личностных и предметных результатов осуществляется с использованием метода наблюдения и с применением специальных диагностических тестов, которые включают оценку сформированности представлений и умений по критериям в соответствии с содержанием программного материала.

Рабочая программа внеурочной деятельности по половозрастному воспитанию «Здоровое поколение» является вариативной, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

