

*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое
муниципального района Богатовский Самарской области
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича*

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР

_____ Гурбанова В.А.

(подпись)

29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое

_____ Холоденина Ю.А.
(подпись)
Приказ 102/09-уп от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционного курса «Я учусь владеть собой»

основное общее образование

(уровень образования)

7 класс

Составитель: Пирожкова Н.С., педагог-психолог

РАССМОТРЕНА на заседании ППк

Протокол № 1 от 28.08.2024

Руководитель ППк _____ Гурбанова В.А.

(подпись)

Пояснительная записка

Цель программы: коррекция и развитие эмоциональной сферы детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Задачи:

1. обучить детей приемам саморегуляции,
2. научить способам анализа своего поведения и поведения других людей,
3. развивать навыки сотрудничества,
4. формировать навыки конструктивного выхода из проблемных ситуаций.

Общая характеристика учебного предмета.

Предмет «Я учусь владеть собой» имеет практическую направленность и способствует формированию социально-значимых умений обучающихся с нарушением интеллекта.

Программа курса позволяет реализовывать общедидактические принципы, занимающие важное место в коррекции высших психических функций, а именно: наглядность, доступность, сознательность, активность, индивидуальный подход, принципы педагогики сотрудничества.

Планируемые результаты

Программа способствует формированию метапредметных, личностных универсальных учебных действий, поэтому предполагаемые результаты будут относиться именно к этим областям

Личностные результаты:

Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга

Положительное отношение к окружающей действительности

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей

готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию
Целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей

Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей
Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе

Готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе

Коммуникативные результаты:

Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс)

Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем

Обращаться за помощью и принимать помощь

Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту
Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми
Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации

Регулятивные результаты:

Входить и выходить из учебного помещения со звонком

Ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения)

Адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.)

Работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место

Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе

Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников

Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных

критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов

Передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения

Познавательные результаты:

Выделять существенные, общие и отличительные признаки предметов

Устанавливать видо-родовые отношения предметов

Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале

Пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями

Читать по слогам; целыми односоставными, многосоставными словами

Списывать с печатного и рукописного текстов прочитанные и разобранные слова и предложения

Наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Содержание программы

Путешествие в страну чувств

Путешествие в страну чувств. Ознакомление детей с основными эмоциональными состояниями. Обучение основам самоанализа, развитие саморегуляции. Сплочение группы.

Умею ли я слушать другого человека Формирование положительных эмоциональных реакций ребенка в отношениях с другими людьми

Хочу сказать приятное другому человеку. Формирование эмпатических реакций ребенка Роли, которые играют люди Формирование навыков эмоционально стабильных реакций детей в ситуациях отсутствия предварительного опыта

Учимся сочувствовать. Познакомить детей с тем, как важно испытывать сочувствие к другим людям

Сочини историю Сказкотерапия. Коррекция страхов

Упрямые барашки. Занятие позволяет направить энергию ребенка в нужное русло, выплеснуть агрессию и снять мышечное и эмоциональное напряжение

Игра с пластилином, рисование Снижение потребности в деструктивном выражении чувств. Формирование внутреннего контроля

Учимся выражать гнев и доводить дело до конца Развитие умения осознанно и конструктивно выражать гнев. Формирование чувства умелости и компетентности. Развитие умения доводить дело до конца при выполнении заданий по инструкции

Учимся выразить обиду Развитие умения осознанно и конструктивно выражать обиду

Что делать когда грустно Развитие у детей способности к конструктивному самовыражению Как поделиться радостью Развитие способности к осознанию и выражению эмоций в процессе творческой деятельности

Как я оцениваю себя и как меня оценивают другие Я и мир, Я и мои привычки, Язык тела, Что такое свобода?

Общее настроение Развитие понимания, чувствования настроения собеседника

Мои внутренние ресурсы

Герб и щит Определение своих внутренних ресурсов противостояния опасностям, осознание собственной значимости

Учимся чувствовать своё тело Осознание самого себя как личности

Учимся слышать себя Коррекция негативного самовосприятия

Учимся слышать друга Коррекция эмоционально - волевой сферы с помощью игровых упражнений формирование правил поведения . позволяющих добиться успеха в общении с людьми

Самоуважение и самопринятие «Встречают по одежке..», «Уверенность, неуверенность, грубость»

Стресс и его преодоление «Что такое стресс?», «Стрессовые ситуации: в школе, дома и на улице», «Как справиться со стрессом», «Как стать успешным»

Коммуникация

Коммуникативные навыки «Чего требует дружба», «Моя компания», «Конфликты и пути их решения»

Я и мое окружение Адекватное оценивание своих поступков и поступков своих близких

Я - ученик

Я – школьник. Упр. «Подари камешек» Упр. «Мостик дружбы» Игра «Если нравится тебе, то делай так»

Что ты знаешь о школе и школьниках? Игра – разминка «Радость» Работа с текстом «Разноцветные камешки» Обсуждение. Диагностика самооценки «Самый-самый»

Что такое школа и зачем она нужна? Беседа «Как помочь самому себе?». Самонастрой. Упражнение-тренинг «Мостик». Рефлексия

Зачем люди учатся? Создание доверительной обстановки. Коммуникативные игры «Репортёр», Упражнения-игры «Магазин игрушек», «Похвали себя и других». Коммуникативные игры «Ручеёк», «Путаница», «Воробьи и вороны». Рефлексия.

Учиться – это здорово! Саморегуляция в трудных ситуациях. Понятие «таймаут». Игра «Если нравится тебе, то делай так».

Когда трудно сказать «нет»

Когда трудно сказать «нет». Учимся говорить «нет». Осознание ответственности за свой выбор. Работа с художественным текстом. Рефлексия

Учимся говорить «нет». Практический тренинг на закрепление навыка через разыгрывание ситуаций. Рефлексия. Визуализация образов – работа с плакатами.

Как победить свой страх

Предупреждение и коррекция страхов. Работа с художественным текстом «Ночные страхи». Работа с музыкальными и графическими образами. Игра «Найди выход из круга». Психогимнастика

Завершающее занятие. Организация подведения итогов, обратной связи. Награждение дипломами-сертификатами. Коммуникативные игры

Тематический план

№ п/п	Основные темы	Количество часов
1	Путешествие в страну чувств	28
2	Мои внутренние ресурсы	12
3	Коммуникация	4
4	Когда трудно сказать «нет»	8
5	Я - ученик	12
6	Как победить свой страх	4
	ИТОГО	68