

*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)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое

\_\_\_\_\_ Холоденина Ю.А.

(подпись)

Приказ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**коррекционного курса «Учусь владеть собой»**

основное общее образование

(уровень образования)

**8 класс**

Составитель: Сафонова Е.В., педагог-психолог

Протокол №

Руководитель ППК \_\_\_\_\_ Гурбанова В.А.

(подпись)

## Пояснительная записка

Умственная отсталость (УО) - это стойко выраженное снижение познавательной деятельности ребенка, возникшее на основе органического поражения центральной нервной системы. Следствием этого, по ряду причин присоединяются нарушения эмоционально-волевой сферы, личностных качеств и поведения.

Для обучающихся с умственной отсталостью характерны:

1. Низкий уровень интеллектуальной активности (умственные операции недостаточно сформированы, в частности, дети с трудом обобщают и абстрагируют признаки предметов);
2. Замедленность и суженность объема всех видов восприятия, их недостаточная активность;
3. Недостаточное развитие памяти, замедленный темп усвоения всего нового, непрочность сохранения и неточность воспроизведения, быстрота забывания, запоминание механическое;
4. Низкий уровень развития внимания в следствие быстрой истощаемости психических процессов и органического поражения головного мозга;
5. Недостаточное развитие мелкой моторики;
6. Очень низкая речевая активность, скудный запас знаний об окружающей действительности, спонтанная речь отличается бедностью словаря, отмечаются трудности понимания логико-грамматических конструкций;
7. Очень слабая и нестойкая познавательная активность, интерес к учебной деятельности не выражен;
8. Недоразвитие эмоционально-волевой сферы, эмоциональная неустойчивость: отсутствие воли, повышенная внушаемость, тревожность, низкая самооценка, проявление агрессивности, импульсивность, расторможенность, эйфорический фон настроения и др.;

9. Некоторое недоразвитие сложных форм поведения (плохо развита произвольная регуляция поведения, вследствие чего детям трудно подчиняться требованиям учителя, школьной дисциплине);

10. Состояние нервной системы ослаблено - дети отказываются от выполнения уже начатой деятельности, у них появляются головные боли, что приводит к повышенной истощаемости и низкой работоспособности;

11. Социализация детей с умственной отсталостью чрезвычайно затруднена в связи с отсутствием у них навыков межличностного общения в среде нормальных людей, несформированностью потребности в таком общении, негативным восприятием других людей, гипертрофированным эгоцентризмом, склонностью к социальному иждивенчеству.

Эти дети не имеют широких контактов со сверстниками. Чаще всего они окружены людьми со сходными социально-психологическими и коммуникативными проблемами. Их навыки общения, социальные навыки весьма ограничены.

Данная программа кроме развития всех психических процессов ориентирована и на личностное развитие и развитие коммуникативных навыков, а также коррекции эмоционально - волевой сферы.

Психо -коррекционные занятия заключается в применении разных форм взаимодействия с обучающимися, направленными на преодоление или ослабление проблем в психическом и личностном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений учащихся.

При реализации этой программы должны приниматься следующие меры:

1. Диагностика познавательной сферы и эмоционального восприятия.
2. Коррекция когнитивных процессов «Я познаю мир».
3. Развитие эмоционально-личностной сферы ребенка.
4. Развитие эмоционально-волевой сферы ребенка.

5. Коррекция и развитие социальных и коммуникативных умений.
6. Коррекция эмоционально-личностной сферы и поведения «Познавая себя и других».
7. Коррекция и развитие эмоционально-личностной сферы «Профессиональное самоопределение».
8. Коррекция и развитие навыков саморегуляции «Я учусь владеть собой».

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

### **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 социальных 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:1- Сказкотерапия.

2-Коррекция страхов

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

3-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 выражать 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

| 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    |