Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Родниковская средняя общеобразовательная школа №6

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО Коробейникова Т.В. Протокол № 5 от «30» 08 2017	Заместитель директора по УВР Земляная Л.В. от «30» августа 2017	Директор МБОУ РСОШ №6 Кащаев В.В. Приказ № 01-13-1175 От «30» 08 2017

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса «Я учусь владеть собой»

2 класс

(для детей с л.ст. у/о)

Учитель: Мехнина Татьяна Васильевна

2017-2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Я учусь владеть собой» составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью МБОУ Родниковской СОШ №6, а также на основе программы Н.П. Слободяник «Я учусь владеть собой» (Крюкова С.В. Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвалюсь, и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М: Генезис. 2002)Введение в программу предмета «Я учусь владеть собой» обусловлено несовершенством эмоционально-волевой сферы обучающихся с нарушением интеллекта, что выражается в неумении регулировать свое поведение, адекватно выражать свои чувства и конструктивно выходить из сложных ситуаций.

Цель программы: развитие эмоциональной сферы ребенка.

Задачи:

1. развивать способности понимать, осознавать, выражать свои чувства, эмоциональное состояние, переживания другого человека на символическом и вербальном уровне;
2. корректировать психоэмоциональное состояние;
3. способствовать освоению позитивных форм поведения, отношения к себе и окружающим;
4. формировать позиции партнерских взаимоотношений детей друг с другом через игровую деятельность;
5. развивать творческое воображение, фантазию.

Общая характеристика учебного предмета.

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

Введение в действие Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) начального общего образования и новый закон «Об образовании» диктуют внедрение новых подходов к созданию в начальной школе системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья, испытывающим трудности в освоении основной образовательной программы начального общего образования. В программе заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у обучающихся общих умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. Каждое занятие строится как участие обучающихся в какой-либо реальной или игровой ситуации. Такое построение занятия позволяет создавать положительный эмоциональный фон, формирует интерес к учебе, снижает тревожность, облегчает взаимодействие ребёнка с педагогом. Подбор тем и их последовательность определяется с учетом таких важнейших принципов коррекционной педагогики, как системность, комплексность, принцип развития, онтогенетический принцип.

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.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Место учебного предмета «Я учусь владеть собой» в учебном плане – входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений. Согласно учебному плану общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) рассчитана на обучающихся 2-го класса на один учебный год – 34 часов (1 час в неделю).

Планируемые результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит **личностным** результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социо-культурным опытом.

Личностные результаты должны отражать:

-овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

-владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

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

-формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

-осознание языка как основного средства человеческого общения;

-понимание того, что правильная устная речь – это показатель индивидуальной культуры человека;

-способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Состав базовых учебных действий обучающихся по предмету

БУД изучения курса «Я учусь владеть собой» является формирование следующих БУД: (под руководством педагога)

Регулятивные БУД

- Принимать и сохранять учебную задачу.

Учиться:

- выделять промежуточные цели-требования с учетом конечного результата;
- составлять план выполнения задачи и последовательность действий;
- работать по плану, регламентирующему пооперациональное выполнение действия в соотнесении с определенными условиями;
- при выполнении действия ориентироваться на правило контроля и успешно использовать его в процессе решения задачи, исправлять допущенные ошибки;

- вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своих действий и действий других учеников, исходя из имеющихся критериев.

Познавательные БУД

- Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.), при направляющей помощи педагога;

Учиться:

- анализировать конкретную ситуацию с целью выделения специфических ее особенностей для последующего обобщения;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- овладевать действием простейшего моделирования, то есть выделять и обобщенно фиксировать существенные признаки объектов с целью решения конкретных задач.

Коммуникативные БУД:

Учиться:

- выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- понимать возможности разных оснований для оценки одного и того же предмета, понимать относительность оценок или подходов к выбору;
- высказывать и аргументировать свое предложение, убеждать и уступать;
- сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации спора и противоречия интересов, с помощью вопросов выяснять недостающую информацию;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия;
- осуществлять взаимный контроль и взаимную помощь по ходу выполнения задания.

Предполагаемые предметные результаты:

В результате целенаправленной деятельности на занятиях по развитию психомоторики и сенсорных процессов школьники должны научиться:

- ориентироваться на сенсорные эталоны;
- узнавать предметы по заданным признакам;
- сравнивать предметы по внешним признакам;
- классифицировать предметы по форме, величине, цвету, функциональному назначению;
- составлять сериационные ряды предметов и их изображений по разным признакам;
- практически выделять признаки и свойства объектов и явлений;
- давать полное описание объектов и явлений;
- различать противоположно направленные действия и явления;
- видеть временные рамки своей деятельности;
- определять последовательность событий;

- ориентироваться в пространстве;
- целенаправленно выполнять действия по инструкции;
- самопроизвольно согласовывать свои движения и действия;
- опосредовать свою деятельность речью.

Способы оценки планируемых результатов предмета

На занятиях по предмету «Я учусь владеть собой» отсутствует оценочная система. Основными критериями оценки эффективности курса являются данные, полученные в результате первичного и повторного психолого-педагогического обследования. Первичное обследование проводится в сентябре, повторное по окончании курса занятий. Косвенным показателем эффективности может быть успешность в обучении, отзывы учителей и родителей.

Содержание программы

1. Такие разные настроения (8ч.) Что такое настроение. Знакомство детей с понятием «настроение». Введение наглядных образов, символизирующих разные настроения. Знакомство со сказочным персонажем Памси. Мысли и настроение. Представление о взаимосвязи между мыслями и настроением. Развитие у детей умения управлять своим настроением. Развитие способности к рефлексии. Упражнение «Мысли и настроения» Эмоциональные ощущения. Отличие эмоциональных ощущений друг от друга. Различные способы выражения эмоций. Тренировка умения выражать эмоции в мимике. Музыкальные и рисованные образы эмоций. Диагностика эмоционального восприятия школьной действительности
2. II.Как справиться с плохим настроением (2ч.) Управление настроением. Как искать выход из трудных ситуаций. Работа с художественным текстом. Упражнение «Подарим друг другу улыбку». Опыт «Сломалась игрушка». Рефлексия Трудная ситуация. Поиск выхода из трудной ситуации, которую невозможно изменить. Знакомство с методом «позитивного переформулирования». Работа с текстом. Рефлексия, переосмысление своего опыта. Упражнение «Даже если…» – «в любом случае…» Трудная ситуация. Упражнение на закрепление умения изменять отношение к трудной ситуации. Работа с художественным текстом. Упражнение «Я справился». Рефлексия III.
3. Как стать уверенным в себе (4ч.) Мысли и поведение. Связь между мыслями и поведением. Примеры удачно решённых жизненных ситуаций, разбор различных вариантов поведения в трудных ситуациях. Игра «Я справлюсь». Диагностика самооценки Позитивные мысли. Закрепление умения работать с позитивными мыслями. Работа с художественным текстом. Рефлексия. Мышечный тренинг (психогимнастика) Саморегуляция. Способы саморегуляции. Работа с художественным

текстом. Рефлексия. Игра-упражнение «Мусорное ведро». Упражнение «Рисуем картинки в уме». Обучение элементам релаксации

4. Как делать выбор (4ч.) Что значит быть добрым. Осознание понятия добра. Работа с художественным текстом. Рефлексия. Упражнение-релаксация «Волшебная чашка» Выбор. Что значит делать выбор. Как научиться прогнозировать ситуацию. Работа с художественным текстом. Анализ и обсуждение жизненных ситуации. Вывод правила Ответственность. Знакомство с понятием ответственности за свой выбор. Ролевая игра «Магнит». Рефлексия Правила осуществления выбора. Развитие умения анализировать свои поступки и поступки других людей. Упражнение-релаксация. «Рисуем картинки в уме». Игра-упражнение «Догадайся, из какой коробки». Игра-упражнение «Догадайся о выборе, если…»
5. Как добиваться успеха (4ч.) Успех. Представление понятия «успех». Что мешает добиться успеха. Анализ текста «Контрольная работа». Рефлексия. Упражнение «Я смогу». Диагностика тревожности Условия достижения успеха. Работа с художественным текстом. Упражнение визуализации «Звезда удачи», «Нарисуй успех». Рефлексия Составляющие успеха. Применение полученных знаний в конкретных ситуациях. Ролевые игры: «Знакомство», «Подари подарок другу». Упражнение-релаксация «Рисуем картинки в уме»
6. Когда трудно сказать «нет» (2ч.) 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. Психологические упражнения
7. Чем мы отличаемся друг от друга (4ч.) Уверенность в себе. Развитие уверенности в себе. Работа с художественным текстом «Соревнование». Рефлексия. Игровые упражнения для выработки уверенности в собственных силах Помоги себе быть уверенным. Как помочь самому себе. Самонастрой. Упражнение тренинг «Мостик». Рефлексия Индивидуальность. Формирование представлений о неповторимости каждого человека. Игра-разминка «Изобрази радость». Работа с художественным текстом «Разноцветные камешки». Диагностика самооценки «Самый-самый» Тренинг развития коммуникативных умений. Упражнения «Подари камешек», «Мостик дружбы». Игра «Если нравится тебе, то делай так!» (Коррекция самооценки игровыми средствами)
8. Учимся говорить себе «стоп» (3ч.) Саморегуляция. Саморегуляция в критических ситуациях. Понятие «тайм-аут». Игра «Если нравится тебе, то делай так» Тренинг саморегуляции. Отработка приёмов саморегуляции в игровых ситуациях. Игры релаксации, игры психогимнастические. Диагностика тревожности

9. Как победить свой страх (3ч.) Мой самый страшный страх. Рисуем свой страх. Работа с рисунками. Рефлексия. Игра «Найди свой выход из круга» 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. Коммуникативные игры Игровой поведенческий тренинг 1 Знакомство. Упражнения «Моё имя», «Снежный ком». Введение ритуала приветствия и прощания. Создание доверительной обстановки. Коммуникативные игры «Молекулы и атомы», «Пчёлы и змеи». Рефлексия Игровой поведенческий тренинг 2 Коммуникативная игра «Я люблю всех, но особенно тех…» упражнения «Угадай, кто это», «Нарисуй имя». Игра «Поймай свой хвост». Рефлексия Игровой поведенческий тренинг 3 Игры на взаимодействие. Игра «Паровозик», игра «Сборщики предметов», игра «Найди свой домик». Упражнение «Коллективный рисунок». Рефлексия Игровой поведенческий тренинг 4 Упражнения-игры «Магазин игрушек», «Похвали себя и других». Коммуникативные игры «Ручеёк», «Путаница», «Воробьи и вороны»

Структура занятий

1. Приветствие (5 мин.)
2. Основная часть (20 мин.)
3. Разминка (5 мин.)
4. Рефлексия (4мин.)

Прощание (1 мин.)

Тематический план

№ п/п	Основные темы	Количество часов		
		Всего	Теоретических	Практических
1.	Такие разные настроения	8	1	7
2.	Как справиться с плохим настроением	6	2	4
3.	Как стать уверенным в себе	4	1	3
4.	Как делать выбор	4	1	3
5.	Как добиваться успеха	4	1	3
6.	Когда трудно сказать «нет»	2		2
7.	Чем мы отличаемся друг от друга	4		4
8.	Учимся говорить себе «стоп»	3		3
9.	Как победить свой страх			
	ИТОГО	34	9	25

Литература и материально-техническое обеспечение

Методический материал	Дидактический материал	Цифровые и электронные ресурсы	Диагностический материал
1. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. – М., 2000. 2. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. 2. Работа психолога в начальной школе. – М.: Изд-во «Совершенство», 1998. 3. Никишина В.Б. 3. Психология. Развивающие занятия. 1 класс Глазунов Д.П. Издательство: Планета, 2011 г. 4. Психология. Развивающие занятия. 2 класс Глазунов Д.П. Издательство: Планета, 2011 г.	Раздаточный материал по темам курса Иллюстративный материал, таблицы, схемы, образцы, наглядные пособия (в т.ч. собственного изготовления); Настольные игры по темам		Проективные методики (Рисуночная методика «Несуществующее животное» «Лесная школа»)

Описание образовательных технологий, используемых на занятиях для реализации программы

Для проведения занятий используются следующие методы:

- имитационные и ролевые игры,
- психогимнастика,
- рисуночные методы,
- техники и приёмы саморегуляции,
- метод направленного воображения,
- элементы социально-психологического тренинга.

Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения, коммуникативных навыков.

Календарно-тематическое планирование 2 класс (34 часа/1 час в неделю)

№	Тема урока	Осиовное содержание урока и виды работ по теме	БУД (возможные)	Словарь	Дата
Такие разные настроения (8 часов)					
1.	Диагностическое занятие	Проективные методики (Рисуночная методика «Несуществующее животное» «Лесная школа»)	**Р.** при выполнении действия ориентироваться на правило контроля и успешно использовать его в процессе решения задачи **Пр.** целенаправленно выполнять действия по инструкции		
2.	Игровой поведенческий тренинг 1	Введение ритуала приветствия и прощания. Создание доверительной обстановки. Коммуникативные игры «Молекулы и атомы», «Пчёлы и змеи». Рефлексия	**Р.** при выполнении действия ориентироваться на правило контроля **К.** учиться осуществлять взаимный контроль по ходу выполнения задания **Пр.** целенаправленно выполнять действия по инструкции		
3.	Что такое настроение?	Знакомство детей с понятием «настроение». Введение наглядных образов, символизирующих разные настроения.	**К.** сотрудничать со сверстниками при выполнении заданий в паре, группе **Пр.** ориентироваться в пространстве		
4.	Что такое настроение?	Знакомство со сказочным персонажем Памси.	**Р.** принимать и сохранять учебную задачу **К.** сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации спора **Пр.** опосредовать свою деятельность речью		
5.	Игрушки	Учить правильному поведению в различных жизненных ситуациях; формировать способность находить решение в конфликтных ситуациях; коммуникативные навыки, игровое партнерство, выразительность движений; развивать умение осознавать своё эмоциональное состояние, чувство напряжения и расслабления; воспитывать доброжелательность, внимание к сверстникам.	**Р.** принимать и сохранять учебную задачу **Пр.** ориентироваться в пространстве		
6.	Мысли и настроения	Представление о взаимосвязи между мыслями и настроением. Развитие у детей умения управлять своим настроением. Развитие способности к рефлексии. Упражнение «Мысли и настроения».	**Р.** при выполнении действия ориентироваться на правило контроля **Пр.** самопроизвольно согласовывать свои движения и действия		
7.	Эмоциональные ощущения	Отличие эмоциональных ощущений друг от друга. Различные способы выражения эмоций. Тренировка умения выражать эмоции в мимике. Музыкальные и рисованные образы эмоций. Диагностика эмоционального восприятия школьной действительности.	**Р.** при выполнении действия ориентироваться на правило контроля **Пр.** самопроизвольно согласовывать свои движения и действия **Р.** принимать и сохранять учебную задачу **Пр.** самопроизвольно согласовывать свои движения и действия		
8.	Эмоциональные ощущения	Отличие эмоциональных ощущений друг от друга. Различные способы выражения эмоций. Тренировка умения выражать эмоции в мимике. Музыкальные и рисованные образы эмоций.			