

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Родниковская средняя общеобразовательная школа №6

«Рассмотрено» Руководитель ШМО <u>Кашаева</u> Г.А. Кашаева Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР <u>Земляная</u> Л.В. Земляная от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.	«Утверждаю» Директор МБОУ Родниковской СОШ №6 <u>Коробейникова</u> Т.В. Коробейникова Приказ № <u>01-13-186а</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.
--	---	---

## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса

«Я учусь владеть собой»

2а класс

(для детей с л.ст. у/о)

учитель: Мехнина Татьяна Васильевна

2018-2019 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 эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2002. — 208 с., илл. Крюкова С.В., Слободяник Н.П.

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

### **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 социокультурным опытом.

#### **Личностные результаты:**

- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, *как члена семьи, одноклассника, друга*
- Способность к осмыслению социального окружения, *своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей*
- Положительно отношение к окружающей действительности, 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
- Выполнять арифметические действия в соответствии с программными требованиями
- Наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, *текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу*, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

#### **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 Помогите 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.)
5. 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	2	1	1
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	1	1
7.	Чем мы отличаемся друг от друга	4	1	3
8.	Учимся говорить себе «стоп»	3	1	2
9.	Как победить свой страх	3	1	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>

### Литература и материально-техническое обеспечение

Методический материал	Дидактический материал	Цифровые и электронные ресурсы	Диагностический материал
1. Психология. Развивающие занятия. 1 класс Глазунов Д.П. Издательство: Планета, 2011 г. 2. 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	<a href="http://www.metodkabinet.eu">www.metodkabinet.eu</a> . <a href="http://www.bookz.ru">www.bookz.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="http://www.int-edu.ni">http://www.int-edu.ni</a>	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	Основное содержание урока и виды работ по теме	Дата
<b>Такие разные настроения (8 часов)</b>			
1.	Диагностическое занятие	Проективные методики (Рисуночная методика «Несуществующее животное» «Лесная школа»)	<b>06.09</b>
2.	Игровой поведенческий тренинг 1	Введение ритуала приветствия и прощания. Создание доверительной обстановки. Коммуникативные игры «Молекулы и атомы», «Пчёлы и змеи». Рефлексия	<b>13.09</b>
3.	Что такое настроение?	Знакомство детей с понятием «настроение». Введение наглядных образов, символизирующих разные настроения.	<b>20.09</b>
4.	Что такое настроение?	Знакомство со сказочным персонажем Памси.	<b>27.09</b>
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.	<b>04.10</b>
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».	<b>11.10</b>
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.	<b>18.10</b>
8.	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.	<b>25.10</b>
<b>Как справиться с плохим настроением (2 часа)</b>			
9.	Управление настроением	Как искать выход из трудных ситуаций. Работа с художественным текстом. Упражнение «Подарим друг другу улыбку». Опыт «Сломалась игрушка». Рефлексия	<b>08.11</b>
10.	Трудная ситуация	Поиск выхода из трудной ситуации, которую невозможно изменить. Упражнение «Даже если...» Упражнение на закрепление умения изменять отношение к трудной ситуации. Работа с художественным текстом. Упражнение «Я справился». Рефлексия	<b>15.11</b>
<b>Как стать уверенным в себе (4 часа)</b>			
11.	Игровой поведенческий тренинг 2	Создание доверительной обстановки. Игры «Я люблю всех, но особенно тех...», «Кляксы», «Зеркало», «Зоопарк», «Фруктовый салат». Рефлексия	<b>22.11</b>

12.	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	<b>29.11</b>
13.	Позитивные мысли	Закрепление умения работать с позитивными мыслями. Работа с художественным текстом. Рефлексия. Мышечный тренинг (психогимнастика): «Насос», «Зайчик», «Мимическая гимнастика». Рефлексия.	<b>06.12</b>
14.	Саморегуляция	Беседа «Способы саморегуляции». Работа с текстом. Рефлексия. Игра-упражнение «Мусорное ведро». Упражнение «Рисуем картинку в уме». Обучение элементам релаксации.	<b>13.12</b>
<b>Как делать выбор (4 часа)</b>			
15.	Что значит быть добрым?	Осознание понятия добра. Работа с художественным текстом. Рефлексия. Упражнение-релаксация «Волшебная чашка»	<b>20.12</b>
16.	Выбор	Что значит делать выбор. Как научиться прогнозировать ситуацию. Работа с художественным текстом. Анализ и обсуждение жизненных ситуаций. Вывод правила.	<b>27.12</b>
17.	Ответственность	Знакомство с понятием ответственности за свой выбор. Ролевая игра «Магнит». Рефлексия.	<b>10.01</b>
18.	Правила осуществления выбора	Развитие умения анализировать свои поступки и поступки других людей. Упражнение-релаксация. «Рисуем картинку в уме». Игра-упражнение «Догадайся, из какой коробки». Игра-упражнение «Догадайся о выборе, если...»	<b>17.01</b>
<b>Как добиваться успеха (4 часа)</b>			
19.	Игровой поведенческий тренинг 3	Создание доверительной обстановки. Игры «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем...», «Паровозик», игра «Фруктовый салат», игра «Найди свой домик». Упражнение «Коллективный рисунок». Рефлексия.	<b>24.01</b>
20.	Успех	Представление понятия «успех». Что мешает добиться успеха. Анализ текста «Контрольная работа». Рефлексия. Упражнение «Я смогу». Диагностика тревожности.	<b>31.01</b>
21.	Условия достижения успеха	Работа с художественным текстом. Упражнение визуализации «Звезда удачи», «Нарисуй успех». Рефлексия.	<b>07.02</b>
22.	Составляющие успеха	Применение полученных знаний в конкретных ситуациях. Ролевые игры: «Знакомство», «Подари подарок другу». Упражнение-релаксация «Рисуем картинку в уме».	<b>14.02</b>
<b>Когда трудно сказать «нет» (2 часа)</b>			
23.	Когда трудно сказать «нет»	Учимся говорить «нет». Осознание ответственности за свой выбор. Работа с художественным текстом. Рефлексия.	<b>21.02</b>
24.	Учимся говорить «нет»	Практический тренинг на закрепление навыка через разыгрывание ситуаций. Рефлексия. Визуализация образов – работа с плакатами. Психологические упражнения.	<b>28.02</b>
<b>Чем мы отличаемся друг от друга (4 часа)</b>			

25.	Индивидуально сть	Формирование представлений о неповторимости каждого человека. Игра-разминка «Изобрази радость». Работа с художественным текстом «Разноцветные камешки». Диагностика самооценки «Самый-самый».	<b>07.03</b>
26.	Уверенность в себе	Работа с художественным текстом «Соревнование». Игровые упражнения для выработки уверенности в собственных силах Рефлексия.	<b>14.03</b>
27.	Помоги себе быть уверенным	Беседа «Как помочь самому себе?». Самонастрой. Упражнение-тренинг «Мостик». Рефлексия	<b>21.03</b>
28.	Тренинг развития коммуникативн ых умений	Создание доверительной обстановки. Коммуникативные игры «Репортёр», «Изобрази сказку», «Я умею играть...», «Путаница». Рефлексия	<b>04.04</b>
<b>Учимся говорить себе «стоп» (3 часа)</b>			
29.	Игровой поведенческий тренинг 4	Создание доверительной обстановки. Коммуникативные игры «Репортёр», Упражнения-игры «Магазин игрушек», «Похвали себя и других». Коммуникативные игры «Ручеёк», «Путаница», «Воробьи и вороны». Рефлексия.	<b>11.04</b>
30.	Саморегуляция	Саморегуляция в трудных ситуациях. Понятие «таймаут». Игра «Если нравится тебе, то делай так».	<b>18.04</b>
31.	Освоение навыков саморегуляции	Отработка приёмов саморегуляции в игровых ситуациях. Игры-релаксации, игры психогимнастические. Диагностика тревожности	<b>25.04</b>
<b>Как победить свой страх (3 часа)</b>			
32.	Страх	Тематическое рисование «Нарисуй свой страх». Работа с рисунками. Рефлексия. Игра «Найди свой выход из круга».	<b>16.05</b>
33.	Мой самый страшный страх. Предупреждени е и коррекция страхов.	Работа с художественным текстом «Ночные страхи». Работа с музыкальными и графическими образами. Игра «Найди выход из круга». Психогимнастика	<b>23.05</b>
34.	Итоговое занятие	Проективные методики (Рисуночная методика «Несуществующее животное» «Лесная школа»)	<b>30.05</b>

**ИТОГО: 34 часа**