

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>Л.В. Земляная</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.	«Утверждаю» Директор МБОУ Родниковской СОШ №6 <u>Т.В. Коробейникова</u> 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
	ИТОГО	34	9	25

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	www.metodkabinet.eu . www.bookz.ru http://school-collection.edu.ru/ http://www.int-edu.ni	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
Такие разные настроения (8 часов)			
1.	Диагностическое занятие	Проективные методики (Рисуночная методика «Несуществующее животное» «Лесная школа»)	06.09
2.	Игровой поведенческий тренинг 1	Введение ритуала приветствия и прощания. Создание доверительной обстановки. Коммуникативные игры «Молекулы и атомы», «Пчёлы и змеи». Рефлексия	13.09
3.	Что такое настроение?	Знакомство детей с понятием «настроение». Введение наглядных образов, символизирующих разные настроения.	20.09
4.	Что такое настроение?	Знакомство со сказочным персонажем Памси.	27.09
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.	04.10
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».	11.10
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.	18.10
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.	25.10
Как справиться с плохим настроением (2 часа)			
9.	Управление настроением	Как искать выход из трудных ситуаций. Работа с художественным текстом. Упражнение «Подарим друг другу улыбку». Опыт «Сломалась игрушка». Рефлексия	08.11
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	15.11
Как стать уверенным в себе (4 часа)			
11.	Игровой поведенческий тренинг 2	Создание доверительной обстановки. Игры «Я люблю всех, но особенно тех...», «Кляксы», «Зеркало», «Зоопарк», «Фруктовый салат». Рефлексия	22.11

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	29.11
13.	Позитивные мысли	Закрепление умения работать с позитивными мыслями. Работа с художественным текстом. Рефлексия. Мышечный тренинг (психогимнастика): «Насос», «Зайчик», «Мимическая гимнастика». Рефлексия.	06.12
14.	Саморегуляция	Беседа «Способы саморегуляции». Работа с текстом. Рефлексия. Игра-упражнение «Мусорное ведро». Упражнение «Рисуем картинку в уме». Обучение элементам релаксации.	13.12
Как делать выбор (4 часа)			
15.	Что значит быть добрым?	Осознание понятия добра. Работа с художественным текстом. Рефлексия. Упражнение-релаксация «Волшебная чашка»	20.12
16.	Выбор	Что значит делать выбор. Как научиться прогнозировать ситуацию. Работа с художественным текстом. Анализ и обсуждение жизненных ситуаций. Вывод правила.	27.12
17.	Ответственность	Знакомство с понятием ответственности за свой выбор. Ролевая игра «Магнит». Рефлексия.	10.01
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...»	17.01
Как добиваться успеха (4 часа)			
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.	24.01
20.	Успех	Представление понятия «успех». Что мешает добиться успеха. Анализ текста «Контрольная работа». Рефлексия. Упражнение «Я смогу». Диагностика тревожности.	31.01
21.	Условия достижения успеха	Работа с художественным текстом. Упражнение визуализации «Звезда удачи», «Нарисуй успех». Рефлексия.	07.02
22.	Составляющие успеха	Применение полученных знаний в конкретных ситуациях. Ролевые игры: «Знакомство», «Подари подарок другу». Упражнение-релаксация «Рисуем картинку в уме».	14.02
Когда трудно сказать «нет» (2 часа)			
23.	Когда трудно сказать «нет»	Учимся говорить «нет». Осознание ответственности за свой выбор. Работа с художественным текстом. Рефлексия.	21.02
24.	Учимся говорить «нет»	Практический тренинг на закрепление навыка через разыгрывание ситуаций. Рефлексия. Визуализация образов – работа с плакатами. Психологические упражнения.	28.02
Чем мы отличаемся друг от друга (4 часа)			

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

ИТОГО: 34 часа