

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>09-13-186а</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.
--	---	---

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса

«Я учусь владеть собой»

За 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» для 3 класса 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. 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.

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 3-го класса на один учебный год – 34 часа (1 час в неделю).

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).

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

Такие разные настроения

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

Как справиться с плохим настроением

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

Как стать уверенным в себе

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 картинку в уме». Обучение элементам релаксации

Как делать выбор

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 ситуаций. 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 картинку в уме». Игра-упражнение «Догадайся, из какой коробки». Игра-упражнение «Догадайся о выборе, если...»

Как добиваться успеха

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 картинку в уме»

Трудное слово «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. Психологические упражнения

Чем мы отличаемся друг от друга

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)

Учимся говорить себе «стоп»

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

Как победить свой страх

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. Награждение дипломами-сертификатами. Коммуникативные игры

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 стать уверенным в себе	3	1	2
3.	Как делать выбор	5	1	4
4.	Как добиваться успеха	4	1	3
5.	Когда трудно сказать «нет»	4	1	3
6.	Чем мы отличаемся друг от друга	3	1	2
7.	Учимся говорить себе «стоп»	3	1	2
8.	Как победить свой страх	4	1	3
	ИТОГО	34	8	26

Литература и материально-техническое обеспечение

Методический материал	Дидактический материал	Цифровые и электронные ресурсы	Диагностический материал
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	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 3 класс (34 часа/1 час в неделю)

№	Тема урока	Основное содержание урока и виды работ по теме	Дата
Такие разные настроения (8 часов)			
1.	Разные настроения (восторг)	Чтение начала рассказа «Памси грустит». Правило о хороших мыслях. Практик. задание. Игра «Дракончик»	04.09
2.	Разные настроения (тихая радость)	Чтение окончания рассказа «Памси грустит. Упр. «Мысли и настроение». Упр. «Мусорное ведро»	11.09
3.	Разные настроения (печаль, грусть)	Работа с раскрасками (Памси грустный, Памси веселый). Работа с музыкальными отрывками (грусть, весел.) Танец с дракончиком.	18.09
4.	Как справиться с плохим настроением	Чтение начала текста «Вот если бы было не так...» Опыт «Сломалась любимая игрушка»	25.09
5.	Ищем выход из трудных ситуаций	Чтение окончания текста «Вот если бы было не так...», обсуждение	02.10
6.	Ищем выход из трудных ситуаций	Правило «Прочь обида, огорчение» Упр. «Даже, если в любом случае»	09.10
7.	Изменение отношения к ситуации	Чтение начала текста «Я не могу этого вынести! Упр. «Я (не) справился!»	16.10
8.	Как связаны мои мысли и мое поведение	Чтение окончания текста «Я не могу этого вынести» Обсуждение. Игра «Я справлюсь»	23.10
Как стать уверенным в себе (3 часа)			
9.	Как стать уверенным в себе	Чтение начала текста «Мне плохо» Обсуждение. Упр. «Я сильный»	06.11
10.	Как стать уверенным в себе	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	13.11
11.	Позитивные мысли	Чтение окончания текста «Мне плохо». Обсуждение. Игра – упр. «Мусорное ведро». Упр. «Рисуем картинку в уме»	20.11
Как сделать выбор (5 часов)			
12.	Чашка доброты	Упр. «Волшебная чашка» Обсуждение Рисунок «Моя доброта»	27.11
13.	Как делать выбор	Чтение начала текста «Памси выбирает» Обсуждение Упр. «Учим правило»	04.12
14.	Ответственность за свой выбор	Чтение окончания текста «Памси выбирает» Обсуждение Ролевая игра «Мой выбор»	11.12

15.	Мои поступки	Беседа «Способы саморегуляции». Работа с текстом. Рефлексия. Игра-упражнение «Мусорное ведро». Упражнение «Рисуем картинку в уме». Обучение элементам релаксации.	18.12
16.	Поступки других людей	Упр. «Рисуем картинку в уме» Игра – упражнение «Догадайся из какой коробки» Игра – упражнение «Догадайся о выборе»	25.12
Как добиваться успеха (4 часа)			
17.	Что такое успех	Представление понятия «успех» Чтение начала текста «Контрольная работа»	15.01
18.	Как добиваться успеха	Что мешает добиться успеха. Анализ текста «Контрольная работа». Рефлексия. Упражнение «Я смогу». Диагностика тревожности.	22.01
19.	Составляющие успеха	Ролевые игры «Ситуация знакомства», «Подари подарок другу» Упр. «Рисуем картинку в уме	29.01
20.	Составляющие успеха	Чтение окончания текста «Контрольная работа» Обсуждение Работа с плакатом «Звезда удачи	05.02
Когда трудно сказать «нет» (4 часа)			
21.	Когда трудно сказать «нет»	Учимся говорить «нет». Осознание ответственности за свой выбор. Работа с художественным текстом. Рефлексия.	12.02
22.	Учимся говорить «нет»	Практический тренинг на закрепление навыка через разыгрывание ситуаций. Рефлексия. Визуализация образов – работа с плакатами. Психологические упражнения.	19.02
23.	Не бойся сказать «нет»	Игра – упражнение «Темные – чистые мысли» Релакс. упр. «Ясные мысли»	26.02
24.	Я смогу, я сильный	Работа с текстом «Соревнования» Упр. – тренинг «Узкий мост» Обсуждение	05.03
Чем мы отличаемся друг от друга (3 часа)			
25.	Желаю тебе добра	Упр. «Подари камешек» Упр. «Мостик дружбы» Игра «Если нравится тебе, то делай так»	12.03
26.	Чем мы отличаемся друг от друга	Игра – разминка «Радость» Работа с текстом «Разноцветные камешки» Обсуждение Диагностика самооценки «Самый-самый»	19.03
27.	Индивидуальность	Беседа «Как помочь самому себе?». Самонастрой. Упражнение-тренинг «Мостик». Рефлексия	02.04
Учимся говорить себе «стоп» (3 часа)			
28.	Как правильно поступить	Создание доверительной обстановки. Коммуникативные игры «Репортёр», Упражнения-игры «Магазин игрушек», «Похвали себя и других». Коммуникативные игры «Ручеёк», «Путаница», «Воробы и вороны». Рефлексия.	09.04
29.	Саморегуляция	Саморегуляция в трудных ситуациях. Понятие «таймаут». Игра «Если нравится тебе, то делай так».	16.04

30.	Освоение навыков саморегуляции	Отработка приёмов саморегуляции в игровых ситуациях. Игры-релаксации, игры психогимнастические. Диагностика тревожности	23.04
Как победить свой страх (4 часа)			
31.	Как победить свой страх	Тематическое рисование «Нарисуй свой страх». Работа с рисунками. Рефлексия. Игра «Найди свой выход из круга».	30.04
32.	Мой самый страшный страх.	Работа с художественным текстом «Ночные страхи». Работа с музыкальными и графическими образами. Игра «Найди выход из круга». Психогимнастика	07.05
33.	Предупреждение и коррекция страхов.	Рисунок страха Обсуждение Работа с текстом «Ночные страхи». Обсуждение.	14.05
34.	Итоговое занятие	Проективные методики (Рисуночная методика «Несуществующее животное» «Лесная школа»)	21.05

ИТОГО: 34 часа