

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Сланцевская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные
программы»

Приложение
к АООП для обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) в соответствии с ФГОС ОУО
(1 вариант)

Рабочая программа

по коррекции и развитию эмоционально-волевой сферы,
социально-личностных компетенций

«Познаю себя и учусь управлять собой»

для 1д, 1 - 4 классов

Разработана:

Ивановой Т.С.,
педагогом-психологом

г. Сланцы
2024

Пояснительная записка.

Программа данного курса представляет систему коррекционно-развивающих занятий в соответствии с ФГОС ОУО и направлена на образование детей с учетом их особенностей, психофизического развития, индивидуальных возможностей и тем самым обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Программа «Познаю себя и учусь управлять собой» обусловлена 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: коррекция нарушений эмоционально-волевой сферы, развитие социально-личностных компетентностей.

Задачи программы:

- Формирование позитивных форм поведения, отношения к себе и окружающим
- Повышение способности контролировать эмоции, управлять ими;
- Овладение навыками конструктивного взаимодействия.

Планируемые результаты освоения курса:

1доп., 1- 4 классы

Личностные:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как одноклассника, друга;
- положительное отношение к окружающей действительности;
- понимание личной ответственности за свои поступки.

Коммуникативные:

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения коммуникативных задач.
- понимать эмоции и поступки других людей;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия со сверстниками и педагогами, доброжелательного отношения детей друг к другу.
- договариваться и изменять своё поведение в конфликтных ситуациях.

Регулятивные:

- рефлексировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников;
- прогнозировать последствия своих поступков;
- контролировать и оценивать свои действия, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов.

Познавательные:

- описывать свои чувства и чувства других людей;
- усваивать разные способы запоминания информации;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.

**Содержание учебного курса 1доп.класса
(33 часа/1 час в неделю)**

Разделы	СОДЕРЖАНИЕ	Кол-во часов
<u>Раздел 1.</u> <u>Я школьник.</u>	Что такое школа? Кто такой школьник? Режимные моменты в школе. Зачем они нужны? Я и мой учитель. Я и мои одноклассники. Мои уроки.	5 часов
<u>Раздел 2.</u> <u>Мои чувства.</u>	Что такое чувства и зачем они нужны человеку? Радость. Радость можно выразить мимикой. Мимика выражает наши мысли и чувства. Мимика помогает лучше понять собеседника. Жесты. Передать радость другому человеку можно с помощью жестов. Мимика и жесты – наши первые помощники в общении. Страх. Какие бывают страхи? Как справиться со страхом? Гнев. Гнев как выражение чувств: страх и обида часто вызывают гнев. Как справиться с гневом? Может ли гнев принести пользу? Разные чувства. Как можно выразить свои чувства?	10 часов
<u>Раздел 3.</u> <u>Вспомним чувства.</u>	Какие бывают чувства? Зачем они нужны? Как понять свои чувства? Как понять чувства другого?	5 часов
<u>Раздел 4.</u> <u>Чем люди отличаются друг от друга.</u>	Что такое качества людей и какие они бывают? Какие качества окружающим нравятся, а какие – нет? Как мы видим друг друга? Способность поставить себя на место другого помогает лучше понять друг друга. В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Самое важное качество. Кто такой сердечный человек. Кто такой доброжелательный человек. Трудно ли быть доброжелательным человеком?	7 часов
<u>Раздел 5.</u> <u>Какой Я – какой Ты.</u>	Люди отличаются друг от друга своими качествами. У каждого человека есть много разных положительных качеств. Как научиться находить положительные качества у себя? Как правильно оценить себя? Как распознать положительные качества у других людей? Когда стараешься лучше понять другого человека, возникает чувство симпатии, сопереживания. А это важно при общении с окружающими. Какие качества нужны для дружбы?	8
	Итого	33 часа

Тематическое планирование

1доп. класса

(1ч в неделю, 33ч в год)

№	Тема	Кол-во часов
	Раздел 1. Я –школьник.	5ч
1.	Что такое школа? Кто такой школьник?	1
2.	Режимные моменты в школе. Зачем они нужны?	1
3.	Я и мой учитель.	1
4	Я и мои одноклассники.	1
5	Мои уроки.	1
	Раздел 2. Мои чувства.	10ч
6	Что такое чувства	1
7	Мимика выражает наши мысли и чувства	1
8	Радость можно выразить мимикой.	1
9	Мимика выражает наши мысли и чувства.	1
10	Жесты.	1
11	Мимика и жесты	1
12	Страх. Как справиться со страхом?	1
13	Гнев. Как справиться с гневом?	1
14	Может ли гнев принести пользу?	1
15	Разные чувства.	1
16	3 раздел. Вспомним чувства.	5ч
17	Какие бывают чувства? Зачем они нужны?	1
	Как понять свои чувства?	1
18	Как понять чувства другого?	1
19	Как можно выразить свои чувства?	1
20	Мимика помогает лучше понять собеседника.	1
	Раздел 4. Чем люди отличаются друг от друга.	7ч
21	Что такое качества людей и какие они бывают?	1
22	Какие качества окружающим нравятся, а какие –нет?	1
23	Способность поставить себя на место другого	1
24	В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества.	1
25	Самое важное качество.	1
26	Кто такой сердечный человек.	1
27	Кто такой доброжелательный человек.	1
	Раздел 5. Какой Я – какой Ты.	8
28	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	1
29	Трудно ли быть доброжелательным человеком?	1
30	Что важно при общении с окружающими?	1
31	Как правильно оценить себя?	1
32	Какие качества нужны для дружбы?	1
33	«Итоговое занятие»	1
	ИТОГО:	33 Ч

Содержание программы 1 класса

(1 час в неделю/33 часа в год)

№ раздела	СОДЕРЖАНИЕ	Кол-во часов
	Обследование детей, комплектование групп для коррекционных занятий	1
<u>Раздел 1. «Давай познакомимся!»</u>	Создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в общении; обсуждение и установление правил работы в группе, обсуждение способов взаимодействия в группе. Формирование представлений (или актуализация имеющихся знаний)	2
<u>Раздел 2. «Это Я!»</u>	Предоставление возможности лучше узнать себя и других, о своих личностных особенностях. Развитие позитивной самооценки, уверенности в своих силах. Развитие чувства собственного достоинства и умения уважать достоинство других.	5
<u>Раздел 3. «Мои чувства»</u>	Помощь в осознании пользы и вреда эмоций. Развитие навыков произвольного контроля и регуляции настроения.	9
<u>Раздел 4. Я общаюсь</u>	Средства общения (слово, жесты, мимика, интонация) Правила знакомства. Правила общения. Критикуй, не обижая. Вежливость.	3
<u>Раздел 5. Я и другие</u>	Развитие умения понимать свои чувства и чувства других. Осознание того, что каждый видит и чувствует окружающий мир по-своему. Развитие навыков произвольного контроля и регуляции чувств.	3
<u>Раздел 6. «Развитие дружеских взаимоотношений»</u>	. Знакомство с особенностями дружеских отношений. Осознание возможной роли друзей в жизни, ближайшего окружения как источника поддержки. . Как заводить друзей, как научиться прощать друг друга.	5
<u>8 Раздел 7. «Я учусь владеть собой»</u>	Я умею слушать других. Я умею преодолевать трудности. Я умею быть доброжелательным. Я учусь решать конфликты. Повторение изученного за год.	5
		33ч

Тематическое планирование 1 класса

(1 час в неделю/33 часа в год)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Комплектование групп для коррекционных занятий.	1
	Раздел 1.«Давайте познакомимся!»	2ч
2	Знакомство.	1
3	Рисование на тему автопортрет.	1
	Раздел 2. «Это Я!	5ч
4	Это Я.	1
5	Какой Я?	1
6	Мое имя.	1
7	Я – ученик.	1
8	Моя семья	1
	Раздел 3. «Мои чувства»	9ч
9	Мои чувства: радость.	1
10	Мои чувства: злость.	1
11	Мои чувства: страх.	1
12	Мои страхи.	1
13	В гостях у Бабы Яги.	1
14	Мои чувства: стыд, вина.	1
15	Учусь управлять собой.	1
16	Итоговое занятие, закрепление знаний о чувствах.	1
	Раздел 4.Я общаюсь	3ч
17	Средства общения (слово, жесты, мимика).	1
18	Секреты общения.	1
19	Мой круг общения.	1
20	Закрепление правил общения.	1
	Раздел 5.Я и другие	3ч
21	Мы так похожи.	1
22	Мы такие разные.	1
23	Мальчики и девочки.	1
	Раздел 6.«Развитие дружеских взаимоотношений»	5ч
24	Что такое дружба?	1
25	Как правильно дружить.	1
26	Учимся общаться с друзьями.	1
27	Я и мои друзья.	1
28	Портрет самого лучшего друга.	1
	Раздел 7. «Я учусь владеть собой»	5ч
29	Я умею слушать других.	1
30	Я умею преодолевать трудности.	1
31	Я умею быть доброжелательным.	1
32	Я учусь решать конфликты.	1
33	Повторение изученного за год.	1
	Всего	33

**Содержание программы курса 2 класса
(34 часа/1 час в неделю)**

Название раздела	Содержание раздела	Кол-во часов
Раздел 1. <u>Я и Я</u>	Содержание раздела направленно на формирование первоначальных представлений учащегося о себе, развитие навыков самоанализа, изучения своих переживаний и желаний; способность различать свои индивидуальные особенности (внешность, лицо, пол), свои мышечные и эмоциональные ощущения. Оказание помощи обучающимся для преодоления неуверенности в себе; понимание других людей и самого себя.	5
Раздел 2. <u>Я и мои эмоции</u>	В разделе содержатся игры и упражнения, направленные на знакомство с эмоциями человека, обучение учащихся выражению своих эмоций так, чтобы они были понятны окружающим, пониманию по внешним проявлениям чувств, испытываемых другим человеком, анализу причин их возникновения, а также развитие умения адекватно выражать свои эмоции.	6
Раздел 3. <u>Я и другие</u>	Развитие навыков совместной деятельности, чувства общности, понимания индивидуальных особенностей других людей; на формирование внимательного отношения к людям и друг к другу; развитие языка жестов, мимики и пантомимики. Обучение позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками, помочь понять, что делать совместную работу не только интересно, но и трудно: для этого нужно уметь договориться, соблюдать очередность, прислушиваться к соседям по игре и уважать их мнение.	5
Раздел 4. <u>Я учусь владеть собой</u>	Отреагирование негативных эмоциональных реакций (гнева, агрессии, обиды, страхов, тревожности и т. п), обучение навыкам социально - приемлемого поведения, формирование адекватных способов эмоционального реагирования в конфликтных ситуациях, обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля.	6
Раздел 5. <u>Я и мои черты характера</u>	Актуализация нравственных представлений о хороших и плохих чертах характера человека; мотивировать учащихся на осознание собственных черт характера, определять черты характера других людей, ориентируясь на их поведение в разных ситуациях, обобщить представление детей о чертах характера важных для общения, развивать интерес и способность к самопознанию.	6
Раздел 6. <u>Я общаюсь</u>	Освоение обучающимися представлений о значении общения в жизни человека, развитие способности принимать друг друга, помочь в осознании особенностей своего общения с другими людьми, способствовать преодолению барьеров в общении. Совершенствование навыков общения, приветствия, ведения беседы и прощания, получают представление о вербальных барьерах общения.	6
	Всего:	34

Тематическое планирование 2 класса
(34 часа/1 час в неделю)

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол-во часов
	1.Я и Я.	5
1	Тайна моего имени.	1
2	Мой внутренний мир.	1
3	Автопортрет.	1
4	Мой любимый сказочный герой.	1
5	Моя семья.	1
	2.Я и мои эмоции.	6
6	Радость.	1
7	Гнев.	1
8	Удивление.	1
9	Страх.	1
10	Грусть.	1
11	Наши эмоции.	1
	3. Я и мои черты характера	6
12	Смелость.	1
13	Обида	1
14	Жадность и щедрость	1
15	Трудолюбие и лень	1
16	Честность и ложь.	1
17	Каким в жизни следует быть?	1
	4. Я общаюсь.	5
18	Средства общения (слово, жесты, мимика, интонация)	1
19	Правила знакомства.	1
20	Правила общения.	1
21	Критикуй, не обижая.	1
22	Вежливость.	1
	5. Я и другие.	5
23	Мы так похожи.	1
24	Мы такие разные.	1
25	Мальчики и девочки.	1
26	Давайте жить дружно.	1
27	Я глазами других	1
	6. Я учусь владеть собой.	7
28	Я умею слушать других.	1
29	Я умею преодолевать трудности.	1
30	Я умею быть доброжелательным.	1
31	Я учусь решать конфликты.	1
32	Я знаю, я умею, я могу!	1
33	Я хороший, я плохой!	1
34	Повторение изученного за год.	1
	Всего:	34

**Содержание программы курса 3 класса
(34 часа/1 час в неделю)**

Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
<u>Раздел 1.</u> <u>Я – фантазёр.</u>	Я – третьеклассник. Что интересно третьекласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы? Школа моей мечты - какая она? Что такое фантазия и зачем она нужна человеку? Все ли дети умеют фантазировать? Нужно ли учиться фантазировать? Кого можно назвать фантазёром? Мои сны: что в них правда, а что –фантазии? Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии. Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.	7
<u>Раздел 2.</u> <u>Я и моя школа.</u>	Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя? Школа на планете «Наоборот».Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе? Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы –коллектив! Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками?» Справиться с ними помогает формула : «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».	5
<u>Раздел 3.</u> <u>Я и мои родители.</u>	Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная. Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям? Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости». Почему родители наказывают детей? Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга.	5
<u>Раздел 4.</u> <u>Я и мои друзья.</u>	Каким должен быть настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться? Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере? Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры? Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?	5
<u>Раздел 4.</u> <u>Я и мои друзья.</u>	Каким должен быть настоящий друг. Умею ли я дружить и можно ли этому научиться? Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся? Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере? Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры? Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?	6
<u>Раздел 5.</u> <u>Что такое сотрудничество?</u>	Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений: -из умения понять другого; - из умения договориться; - из умения уступить, если это нужно для дела; --из умения правильно распределить роли в ходе работы. Что значит понимать другого и как можно этому научиться? Как научиться договариваться с людьми? Что такое коллективная работа?	6
	ИТОГО	34ч

Тематическое планирование 3 класса
(34 часа/1 час в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
	Раздел 1. Я - фантазер	7ч
1	Тема «Кого можно назвать фантазером?»	1
2	Тема «Я умею фантазировать!»	1
3	Тема «Мои сны»	1
4	Тема «Я умею сочинять»	1
5	Тема «Мои мечты»	1
6	Тема «Фантазии и ложь»	1
7	Тема «Кого можно назвать фантазером»	1
	Раздел 2. Я и моя школа	6ч
8	Тема «Я и моя школа»	1
9	Тема «Что такое лень?»	1
10	Тема «Я и мой учитель»	1
11	Тема «Как справляться с «Немогучками»	1
12	Тема «Небылицы»	1
13	Тема «Кто лишний»	1
	Раздел 3. Я и мои родители	5ч
14	Тема «Я и мои родители»	1
15	Тема «Я умею просить прощение!»	1
16	Тема «Почему родители наказывают своих детей?»	1
17	Тема Рисунок «Вредные советы»	1
18	Тема Рисунок «Моя мечта»	1
	Раздел 4. Я и мои друзья	8ч
19	Тема «Настоящий друг»	1
20	Тема «Умею ли я дружить?»	1
21	Тема «Трудности в отношениях с друзьями»	1
22	Тема «Ссора и драка»	1
23	Тема «Как научиться договариваться с людьми?»	1
24	Тема Какие у меня есть «колючки»	1
25	Тема «Как избавиться от «колючек» в моём характере?»	1
26	Тема «Правда и ложь».	1
	Раздел 5. Что такое сотрудничество	8ч
27	Тема «Что такое сотрудничество»	1
28	Тема «Я умею понимать другого»	1
29	Тема «Я умею договариваться с другими»	1
30	Тема «Мы умеем действовать сообща»	1
31	Тема «Что такое коллективная работа»	1
32	Тема «Как научиться договариваться с людьми?»	1
33	Тема «Главное – это научиться прощать друг друга»	1
34	Тема «Итоговое занятие»	1
	итого	34ч

Содержание программы 4 класса
(34 часа/1 час в неделю)

Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
<u>Раздел1.</u> Такие разные настроения.	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.	10
<u>Раздел2.</u> Как стать уверенным в себе.	Рефлексия. Мышечный тренинг (психогимнастика) Саморегуляция. Способы саморегуляции. Работа с художественным текстом. Рефлексия. Игра-упражнение «Мусорное ведро». Упражнение «Рисуем картинку в уме». Обучение элементам релаксации.	4
<u>Раздел 3.</u> 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.	4
<u>Раздел 4.</u> Как добиваться успеха	Представление понятия «успех». Что мешает добиться успеха. Анализ текста «Контрольная работа». Упражнение «Я смогу». Диагностика тревожности Условия достижения успеха. «Нарисуй успех». Применение полученных знаний в конкретных ситуациях. Ролевые игры: «Знакомство», «Подари подарок другу». Упражнение-релаксация «Рисуем картинку в уме»	6
<u>Раздел 5</u> Чем мы отличаемся друг от друга	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)	7
<u>Раздел 6.</u> Как победить свой страх	Предупреждение и коррекция страхов. Мой самый страшный страх. Рисуем свой страх. Работа с рисунками. Рефлексия. Игра «Найди свой выход из круга» Работа с художественным текстом «Ночные страхи». Игра «Найди выход из круга». Психогимнастика.	3
	ИТОГО	34

Тематическое планирование 4 класса (34 часа/1 час в неделю)

№ п/п	Название раздела, тема занятия	Кол-во часов
1	Диагностическое занятие.	1
	1. Такие разные настроения.	10
2	Что такое настроение?	1
3	Знакомство со сказочным персонажем Памси.	1
4	Подарим друг другу улыбку.	1
5	Мысли и настроения.	1
6	Рисуем образы эмоций.	1
7	Тренировка умения выражать эмоции в мимики.	1
8	Управление настроением.	1
9	Трудная ситуация.	1
10	Мысли и поведение.	1
11	Позитивные мысли.	1
	2. Как стать уверенным в себе	4
12	Уверенность в себе	1
13	Помоги себе быть уверенным	1
14	Тренинг развития коммуникативных умений	1
15	Похвали себя и других.	1
	3. Как делать выбор.	4
16	Выбор.	1
17	Что значит делать выбор?	1
18	Ответственность.	1
19	Правила осуществления выбора.	1
	4. Как добиваться успеха	5
20	Успех . Условия достижения успеха.	1
21	Составляющие успеха	1
22	Когда трудно сказать «нет»	1
23	Учимся говорить «нет»	1
24	Рисуем картинки в уме.	1
	5. Чем мы отличаемся от других	7
25	Индивидуальность.	1
26	Что значит быть добрым?	1
27	Изобрази радость	1
28	Самый-самый...	1
29	Мостик дружбы.	1
30	Элементы релаксации	1
31	Игра-упражнение «Мусорное ведро».	1
	6. Как победить свой страх.	3
32	Нарисуй свой страх.	1
33	Мой самый страшный страх.	1
34	Предупреждение страхов. Итоговое занятие.	1
	итого	34ч

Интернет-ресурсы

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;
<http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;
<http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;
<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";
<http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;
<http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;
<http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».
<http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования