

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа №33 г. Братска»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
протокол № 1 от 30.08.23 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР
Вайтеховская Ю.В.

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГОКУ «СКШ № 33 г. Братска»
Иванов А.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционного курса «Тропинка к своему Я» для обучающихся 9 «Б» класса,
составленная на основе АООП образования для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1
(срок освоения 1 год)

Подготовила: учитель Подольская Е.Г.

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения коррекционного курса	6
3. Содержание коррекционного курса.....	8
4. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы.....	10

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по коррекционному курсу «Тропинка к своему Я» для 9 класса разработана на основе АООП УО (вариант 1) ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа № 33 г. Братска», в соответствии с требованиями ФГОС обучения умственно отсталых обучающихся и с учетом требований к личностным и предметным результатам (возможным результатам) освоения АООП УО (вариант 1).

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, трудности в обучении или какими-то иными способами. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Цель - сформировать и сохранить психологическое здоровье школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Основной задачей данной программы занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

В 9 классе основными проблемами, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Предлагаемая программа психологических занятий в образовательной коррекционной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание подростком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у обучающихся потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Исходя из основной цели, **задачами курса** являются:

1. Мотивировать обучающихся к занятиям психологией. Ввести основные понятия.
2. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей
3. Способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки. Определение своих способностей и возможностей, осознание своей нужности другим людям.
4. Способствовать рефлексии эмоциональных состояний; способствовать адекватному самовыражению; анализировать состояние в школе и дома.
5. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Развивать самосознание, самопринятие.
8. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.

9. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.
10. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.

Курс психокоррекционных занятий «Тропинка к своему Я» входит в коррекционно-развивающую область учебного плана. Программа курса представляет собой систему групповых занятий, которые включают в себя элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии.

Рабочая программа реализуется для учащихся 9 класса, по 1 часу в неделю для каждого класса. 34 часа в год.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

	Личностные результаты	Предметные результаты	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
9 класс	<ul style="list-style-type: none"> • оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор • осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях 	<ul style="list-style-type: none"> • учится находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации с помощью учителя • овладевает навыками обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций) с помощью учителя • имеет представления о собственных ценностях, эмоциональном мире 	<ul style="list-style-type: none"> • умеет находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации • умеет анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе) • учиться обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)

	<ul style="list-style-type: none"> • осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции • понимать чувства других людей • идти на взаимные уступки в разных ситуациях • осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении 	<p>человека, их роли в жизни с помощью наглядного материала</p> <ul style="list-style-type: none"> • учиться определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии) с помощью учителя • учиться выдвигать версии в группе и индивидуально с помощью наводящих вопросов учителя • учиться определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки с помощью учителя • учиться прогнозировать последствия собственных и чужих поступков с помощью учителя • учиться излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами • учиться понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность с помощью учителя • учиться самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями с помощью учителя 	<ul style="list-style-type: none"> • имеет представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни • умеет определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии) • учиться выдвигать версии в группе и индивидуально • умеет определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки • умеет планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях • учиться самостоятельно прогнозировать последствия собственных и чужих поступков • владеет навыками излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами • учиться понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность • умеет самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
--	--	---	--

3. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты – 7 часов

«Я-концепция».

«Умственный мусор» «Корзина для мусора».

Учащиеся рисуют в тетради большую пустую корзину для мусора, затем все вместе называют типичные убеждения подростков, которые можно отнести к «умственному мусору», и записывают их внутри изображения корзины. «Общая деталь» (К. Фопель). «Общие руки» (К. Фопель).

Самоуважение. «Лишнее слово». «Самоуважение». «Высказывания». «Умственный мусор».

Самоконтроль. «Самоконтроль». «Самоконтроль может мешать». «Реши задачу». «Письмо на руке» (К. Фопель). «Секрет учителя» (К. Фопель). Уверенность в себе. «На что влияет уверенность в себе». «Признаки неуверенности в себе». «Способы повышения уверенности в себе». «Ирландская дуэль» (К. Фопель).

«Стащить журнал». Пол как ключевой аспект Я_«Умственный мусор». «Мужчины и женщины». «Если я...». «Отвечаем на вопросы». «Превращаемся в числа» (К. Фопель). «Что изменилось».

Раздел 2. Эмоциональный мир человека – 12 часов

Способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы.

Психические состояния и их свойства. «Что такое состояние».

«Опиши состояние». «Желательные и нежелательные состояния на уроке».

«Вдохновение». «Угадай строчку». «Любимый цвет, любимое блюдо...».

Напряжение. «Что такое напряжение».

«Виды напряжения». «Две реакции на перенапряжение». «Три толстяка».

Приемы внешней регуляции состояния.

«Убеждение». «Внушение». «Узнай товарища». «Холодно-горячо».

Приемы внутренней регуляции состояния. «Контроль и регуляция тонуса мимических мышц». «Улыбка». "Царевна Несмеяна" «Контроль и регуляция мышечной системы». «Пальчиковая гимнастика». «Точечный массаж». «Контроль и регуляция темпа движений и речи».

Приемы саморегуляции. «Специальные дыхательные упражнения».

«Часы». Нужно представить себе, что рядом тикают часы и вы дышите под их счет: вдох на 1–2–3–4, затем задержка дыхания на 1–2–3–4, выдох – 1–2–3–4, задержка 1–2–3–4 (ритмичное дыхание).

«Шарик». Нужно надуть воображаемый воздушный шарик (успокаивающее дыхание). «Пар». «Мыльные пузыри». «Ватка». «Визуализация». «Самовнушение».

Настроение. «Что такое настроение». «Каким бывает настроение». "От чего может испортиться настроение у подростков". «Как подростку улучшить настроение». «Квадратики». Настроение и активность человека. «Как влияет настроение на...». «Влияние настроения на поведение». «Нужно ли скрывать свое настроение». «В окно заглянул директор». «Наши сотрудники».

–
Возрастной аспект состояний: состояния подростков.

«Типичные состояния подростков». «Расшифруй состояния». «Кто что ест». «Собери свою команду». «Доведи друга».

Стресс. «Что такое стресс». «Чем полезен стресс». «Чем может быть вреден стресс». Стресс и стрессоустойчивость. «Что такое стрессоустойчивость». «Фундамент стрессоустойчивости». «Крыша» стрессоустойчивости». «Словесная дуэль».

Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией – 5 часов

Способы восприятия информации «Способы восприятия информации». «Определи свой ведущий способ восприятия». «Кто что любит». «Что трудно на уроке».

Способы переработки информации. «Способы переработки информации». «Определи свое ведущее полушарие». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Пылесос». «Веретено».

Темп работы с информацией. «Темп работы с информацией». «Определи свой предпочитаемый темп». «Определи предпочитаемый темп друга». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Рекламный агент».

Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией. «Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией». «По небу шар летит».

Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией. «Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией». «Что кому будет мешать». «Кто я?». «Найди цвет».

Раздел 4. Мотивационная сфера личности – 3 часа

Способствовать осознанию подростками своей мотивационной сферы. Мотив и его функции. «Что такое “мотив”». «Какие бывают мотивы». Борьба мотивов. «Что делать, когда мотивы борются друг с другом». «Дружная пара». Привычки, интересы, мечты. «Что побуждает действовать». «Мои привычки и интересы». «Мечта». «*Когда мечта мешает, когда – помогает*». Мотивация помощи и альтруистического поведения. «Почему люди помогают друг другу». «Кто может стать альтруистом». «Педагог-альтруист». «Альтруизм». «Спаси друга».

Раздел 5. Профориентация – 4 часа

Профориентация. Хочу и умею. Моя профессия. «Профессиональные ассоциации». Упражнение «Журналист». Работа в тетради. Время взрослеть. Упражнение «Мое настоящее». Упражнение «Перспективы». Виртуальный мир: возможности и опасности. Быстро, доступно в любое время. Общение на большом расстоянии. Яркие игры. Что было до ...История возникновения психологии.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);

3. Видеозаписи (классическая детская литература, живая природа, социальные явления и др.)
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
5. Мячи, обручи, ленты

Методические пособия для педагога

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
3. Набор открыток сюжетного содержания.
4. Набор тематических таблиц.
5. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
6. Психологические тесты.
7. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Литература для педагога

1. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
2. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
3. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012
5. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.

6. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.

Интернет-ресурсы:

Всероссийский интернет-педсовет - <http://pedsovet.org/>

Сеть творческих учителей - <http://it-n.ru/>

Сайт информационных ресурсов - www.alleng.ru

Интернет для детей - <http://www.kinder.ru/default.htm>

Портал компании «Кирилл и Мефодий» - <http://www.km.ru>