

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 35»

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО учителей,
обучающих детей с особыми
образовательными потребностями
Руководитель ШМО Шаваева Л.С.
Протокол № 4 от «28» февраля 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
Средней школы № 35
Директор Анульева И.Г.
Приказ №32/1-д
от «28» февраля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционного курса «Познай себя»

для обучающихся с

интеллектуальными нарушениями (Вариант 1)

5-9 классы

г.Каменск-Уральский, 2025г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа коррекционного курса «Познай себя» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1) составлена в соответствии с учебным планом учреждения.

Цель: содействие развитию обучающегося, создание условий для реализации его внутреннего потенциала, помощь в преодолении и компенсации отклонений, мешающих его развитию.

Задачи:

- развивать представление о себе;
- формировать возможность распознавать собственные личностные качества;
- формировать способность анализировать свои личностные качества;
- развивать умение устанавливать контакт; развивать наблюдательность в общении.
- выявить первичный уровень знания подростком собственного лидерского потенциала;
- создать благоприятные условия для выявления и реализации обучающимся лидерского потенциала
- создать условия для максимальной коррекции нарушений в познавательной и в эмоционально-личностной сфере, для развития сохранных функций;
- формировать положительную мотивацию к обучению;

Ожидаемые, планируемые результаты

Личностные результаты

- становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

-умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты

Регулятивные БУД (Р):

- организовать свое рабочее место под руководством психолога
- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми
- извлекать с помощью педагога-психолога необходимую информацию из литературного текста
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме
- уметь справляться со страхами, обидами, гневом

Познавательные БУД (П):

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью взрослого
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью педагога
- учиться наблюдать
- сравнивать предметы, объекты, находить общее и различие
- группировать предметы, объекты на основе существенных признаков

Коммуникативные БУД(К):

- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить
- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли

- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией
- уметь отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников

Основной формой работы является психологическая игра.

Рабочая программа коррекционно-развивающих занятий «Познай себя» предназначена для подростков 11-16 лет с интеллектуальными нарушениями (вариант 1).

Программа направлена на то, чтобы помочь обучающимся лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх, создать условия для реализации лидерского потенциала подростка, наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности.

Занятия проводятся 1 раз в неделю (34 часа в год) с классом (9—12 человек) в кабинете психолога или в классе. Продолжительность занятий 40 минут.

Критерии и нормы оценки результатов деятельности обучающихся

Диагностика входного контроля, промежуточного и итогового контроля с использованием следующих методик: интерактивная диагностика 1С

№	Наименование методики	основная направленность	автор	год изд.	издательство(литератур. источник)
1	Анкета для оценки уровня школьной мотивации	Исследование уровня учебной мотивации	Лусканова Н.Г.	2002	Работа психолога нач.школе Битянова М.Р
2	Несуществующее животное	Исследование уровня агрессии, тревожность, страхи, негативизм	Дукарев ич М.З.	2002	Психологические рисуночные тесты
3	Злое животное Несчастное животное	Скрытые агрессивные или депрессивные тенденции	Венгер А.Л.	2002	Психологические рисуночные тесты

4	Рисунок семьи	Исследование детско-родительских взаимоотношений	Ширн , Рассел	2000	Проективная психология
5	Карта наблюдения за проявлением агрессии в поведении детей в школе	Исследование уровня агрессии	Долгова А.Г.	2009	Агрессия у детей мл.школ.возраста. Диагностика коррекция
6	Сформированность коммуникативных навыков обучающихся	Исследование коммуникативных навыков	Овчарова Р.В.	1999	Практический психолог в начальной школе Овчарова Р.В.
7	Цветовой тест	Позволяет измерить псих.состояние человека, его коммуникативные способности	Люшер	2001	Практикум по возрастной психологии. Головей, Рыбалко

содержание учебного курса

Программа занятий рассчитана на работу в течение учебного года и делится на три этапа

- **I этап** — развитие **самопознания и рефлексии**;
- **II этап** — обучение **навыкам позитивного общения**;
- **III этап** — **коррекция и развитие психических процессов**;

Календарно-тематическое планирование

5 класс – 34 часа

№ п/п	Название раздела, тематика занятий	кол-во часов	дата по плану	дата по факту
1	Познай себя. Я – это Я. Учимся понимать себя.			
2	Знаю ли я себя? Знакомство с собой			
3	Мой внутренний мир			
4	Мои особенности			

5	Я могу!			
6	Я мечтаю			
7	Я и мои цели			
8	Добро и зло в жизни человека			
9	Час доброты			
10	Автопортрет			
11	Познай других. Я в мире людей			
12	Мы все разные			
13	Я и коллектив			
14	Вместе дружная семья			
15	Школа- мой второй дом.			
16	Час откровенного разговора			
17	Нос задирать - друзей потерять			
18	Как правильно вести себя, чтобы не терять друзей			
19	Без друзей меня чуть-чуть, а с друзьями много			
20	Если ты попал в беду			
21	Стиль общения. Счастье- это когда тебя понимают			
22	Гармония жизни.			
23	Красота и здоровье			
24	Стресс. Пути выхода из стресса.			
25	Неудовлетворенность своей внешностью			
26	Вечная любовь. Есть ли она?			
27	Мы живём, чтобы оставить след			
28	Я и Отечество			
29	Любовь к Отечеству рождает героев			
30	Малая родина - твоё начало			
31	История моего города			
32	Экскурсия по улицам родного города			
33	Наш город через 100 лет			
34	Анкета « Я и мои достижения»			

Календарно-тематическое планирование год обучения

6 класс-34 часа

№ п/п	Название раздела, тематика занятий	кол-во часов	дата по плану	дата по факту
1	Познай себя. Я – это Я. Учимся понимать себя.			
2	Юные детективы			
3	Маленькие секреты большой памяти			

4	Нестандартные ситуации			
5	Заверши изображение			
6	Секреты хорошего внимания			
7	Психогигиена памяти			
8	Думай, рассуждая			
9	Я и мир вокруг нас			
10	Кто ясно мыслит - ясно излагает			
11	Связующие цепочки			
12	За и против!			
13	Угадай слово!			
14	Найди спрятанные слова			
15	Поиграем в ассоциации			
16	Восстанови последовательность			
17	Найди общее			
18	Перепутанные линии			
19	Исправь ошибки!			
20	Угадай-ка			
21	Обобщай, играя			
22	Пиктограммы			
23	Следопыты			
24	Запоминай, играя			
25	Секреты памяти			
26	Путешествие в Страну Загадок			
27	Фразеологизмы в нашей речи			
28	Викторина весёлых и находчивых			
29	Весёлая математика			
30	Озорная грамматика			
31	Кто ясно мыслит - ясно излагает			
32	Познавательный квест « Найди клад». Игра по станциям			
33	Итоговое занятие. Оценка достижений			
34	Анкета « Я и мои достижения»			

Календарно-тематическое планирование

7 год обучения-34 часа

№ п/п	Название раздела, тематика занятий	кол-во часов	дата по плану	дата по факту
1	Познай себя. Я – это Я. Учимся понимать себя.			
2	Какой я? Что я знаю о себе?			
3	Я не такой как все, и все мы разные			
4	Моя индивидуальность			
5	Я в своих глазах и в глазах других людей			
6	Как победить своего дракона			
7	Я могу			

8	Мои сильные стороны			
9	Как достичь цели			
10	Я - творец своей жизни			
11	Какой я? Что я знаю о себе?			
12	Я не такой как все, и все мы разные			
13	Моя индивидуальность			
14	Я в своих глазах и в глазах других людей			
15	Какие бывают эмоции?			
16	Что делать со злостью и агрессией?			
17	Эмоции правят мной или я ими?			
18	Как справиться с плохим настроением?			
19	В поисках достойных путей выражения чувств			
20	Стресс. Как с ним справиться?			
21	Какие бывают эмоции?			
22	Что делать со злостью и агрессией?			
23	Эмоции правят мной или я ими?			
24	Как справиться с плохим настроением?			
25	Почему мы ссоримся?			
26	Как помириться после ссоры?			
27	Как устроено общение? Начало общения: вступление в контакт, диалог			
28	Завершение общения: выход из конфликта			
29	Общение в разных жизненных ситуациях			
30	Обращение с просьбой			
31	Вежливый отказ			
32	Извинение			
33	Сочувствие			
34	Анкета « Я и мои достижения»			

Учебно-тематическое планирование

8 год обучения

№ п/п	Название раздела, тематика занятий	кол-во часов	дата по плану	дата по факту
1	Как и что мы чувствуем			
2	Зачем осознавать и понимать эмоции			
3	Как преодолеть страх, неуверенность, чувство вины			
4	Как стать уверенным человеком			
5	Что такое стресс и как его преодолеть			
6	Мои эмоции: полезные и вредные			
7	Упр. на развитие и закрепление навыков управления своими эмоциями и эмоциональными состояниями, в том числе адекватного поведения в стрессовых ситуациях			
8	Упр. на развитие и закрепление навыков управления своими эмоциями и эмоциональными состояниями, в том числе адекватного поведения в стрессовых ситуациях			

9	Что такое воля			
10	Своя воля страшнее неволи			
11	Будь своему слову хозяин			
12	Правила воспитания воли			
13	Упражнения и задания на развитие воли			
14	Характер			
15	Терпение даёт умение			
16	Не место красит человека			
17	Как стать личностью			
18	Личность и её социальные роли			
19	Социальные роли ребёнка, подростка, взрослого, мужчины, женщины			
20	Перевоплощение личности			
21	Межличностные отношения- основа жизнедеятельности человека			
22	Скажи мне, кто твой друг и я скажу, кто ты			
23	Безразличие, отчуждение, вражда, ненависть			
24	Личные взаимоотношения людей			
25	Чего никогда нельзя делать в любви			
26	Сигналы отношений			
27	Причины одиночества			
28	Завершение общения: выход из конфликта			
29	Общение в разных жизненных ситуациях			
30	Обращение с просьбой			
31	Вежливый отказ			
32	Извинение			
33	Сочувствие			
34	Анкета « Я и мои достижения»			

Учебно-тематическое планирование

9 год обучения

№ п/п	Название раздела, тематика занятий	кол-во часов	дата по плану	дата по факту
1	Как и что мы чувствуем			
2	Зачем осознавать и понимать эмоции			
3	Как преодолеть страх, неуверенность, чувство вины			
4	Как стать уверенным человеком			
5	Что такое стресс и как его преодолеть			
6	Мои эмоции: полезные и вредные			
7	Упр. на развитие и закрепление навыков управления своими эмоциями и эмоциональными состояниями			
8	Упр. на развитие и закрепление навыков управления своими эмоциями и эмоциональными состояниями			

9	Что такое воля			
10	Своя воля страшнее неволи			
11	Будь своему слову хозяин			
12	Правила воспитания воли			
13	Упражнения и задания на развитие воли			
14	Характер			
15	Терпение даёт умение			
16	Не место красит человека			
17	Как стать личностью			
18	Личность и её социальные роли			
19	Социальные роли ребёнка, подростка, взрослого, мужчины, женщины			
20	Перевоплощение личности			
21	Личность и её социальные роли			
22	Конфликты со сверстниками			
23	Несдержанность и нетерпимость как основа конфликтов и бед			
24	Понимание и уважение как основа терпимого отношения к другому человеку			
25	Способы разрешения разногласий и споров			
26	Обучение приёмам регулирования своего состояния			
27	«Трудные люди» (зануда, упрямец, агрессор)			
28	Правила общения с «трудными людьми»			
29	«Запретные чувства». Какие чувства мы скрываем			
30	Страхи и страшилки. Страшная, страшная сказка			
31	Стили общения			
32	Ведущий-ведомый			
33	Мы- коллектив			
34	Итоговая диагностика			