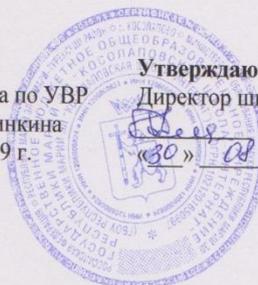


ГБОУ Республики Марий Эл «Косолаповская школа-интернат»

Рассмотрено
на заседании МО учителей
начальных классов
Руководитель МО
Л.А. Сбоева Л.А. Сбоева
протокол № 1
«29» августа 2019 г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Е.А. Малинкина Е.А. Малинкина
«29» авг 2019 г.

Утверждаю
Директор школы
Э.Д. Киселёва Э.Д. Киселёва
«30» авг 2019 г.



Адаптированная рабочая программа
коррекционного курса
«Я среди людей»
в 6-ых классах

Составитель программы
педагог-психолог Сбоева Л.А.

с. Косолапово, 2019 г.

Пояснительная записка

Разработанная программа опирается на следующие законодательные и правовые документы:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Закон об образовании РФ;
- Федеральный закон об основных гарантиях прав ребенка РФ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599)
- Этический кодекс педагога.
- Учебный план образовательной организации ГБОУ Республики Марий Эл «Косолаповская школа-интернат» Мари-Турекского района 2019 – 2020 учебный год.

Программа «Я среди людей» составлена с учетом требований реализации ФГОС для умственно отсталых детей и психолого-возрастных особенностей воспитанников школы-интерната. Данная программа реализуется в ходе внеурочной деятельности в 6 классе, составлена на основе методических разработок автора педагога – психолога Говорской Е. Ю.

2.Общая характеристика учебного курса

Цель: поддержать позитивное восприятие себя и других, формировать более адекватное представление о себе, закрепить навыки анализа своих чувств и чувств другого человека.

Задачи:

- формирование групповой культуры с учетом правил и принципов совместной деятельности
- усвоение участниками группы понятия своей индивидуальности
- определение своих сильных и слабых сторон
- развивать и совершенствовать умения детей распознавать собственные эмоциональные состояния, адекватно выражать свои эмоции
 - способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально-приемлемыми способами (словесными, творческими и т. д.)
 - развивать у детей навыки позитивного общения в различных ситуациях со сверстниками и окружающими взрослыми.

3. Описание места учебного курса

Курс психологических занятий «Я среди людей» изучается в 6 классе по одному часу в неделю (34 ч. в год). Общий объём учебного времени составляет 34 часов, 1ч в неделю. Продолжительность одного занятия - 40 мин. Возраст учащихся 12-14 лет.

4.Личностные результаты

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,

- сформированность мотивации к обучению и познанию
- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии,
- учиться контролировать свою речь и поступки,
- учиться толерантному отношению к другому мнению,
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении,
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей,
- формулировать своё собственное мнение и позицию.
- учиться грамотно, задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном

материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

5. Содержание учебного курса

Раздел 1: «Кто Я?» (9 часов)

Понятия «школьник», «учеба - труд школьника». Соблюдение обязательных для всех школьников правил поведения на уроке и перемене. Переживание ситуации успеха для каждого ученика.

Раздел 2: «Какой Я?» (16 часов)

Понятия «добрый», «доброжелательный человек», «доброе дело». Примеры доброжелательного отношения к людям из жизни детей.

Что такое вежливость? Примеры «вежливых», «волшебных» слов. Словарь общеупотребительных вежливых слов. Формы приветствия людей. Почему мне нравятся вежливые люди? Правила вежливости.

Понятия «трудолюбивый», «ленивый». Кого мы называем трудолюбивым? Мои обязанности в школе и дома, как я их выполняю? Уважительное отношение ко всему, что создано трудом людей, к людям труда. Бережное отношение к вещам, предметам быта.

Понятия «хвастовство», «зазнайство». Зазнайство как причина потери друзей, одиночества. Соблюдение правил поведения во время игры. Мини-театр.

Понятия «жадность», «жадина». Почему нельзя жадничать? Жадность как причина ссоры с друзьями.

Понятия «упрямство» и «настойчивость». Упорство и трудолюбие.

Настойчивость как необходимое качество для достижения каких-то результатов. Упрямство может быть причиной недостижимости мечты.

Что такое честность и правдивость? Честный поступок. Правила честной игры.

Понятия «стыд», «стыдно». Чувство стыда. Добрые отношения с окружающими. Важность умения говорить слово «простите».

Сочувствие и гуманное отношение к людям, к животным, нуждающимся в помощи. Общечеловеческие ценности: доброта и помощь.

Стремление к достижению успеха. Вера в свои способности. Уверенность в своих силах. Способность оценить собственные умения. Что я умею делать хорошо? Как я это делаю? Самоуважение как признание собственных достоинств.

Раздел 3: «Я живу среди людей» (9 часов)

Человек среди людей, люди вокруг человека. Врожденная потребность человека быть принятым кем-то, вместе с другими учиться, трудиться, играть. Выполнение общих правил жизни, поведения. Правила работы в паре, группе. Игры с правилами: обязательность выполнения правил, честность, умение радоваться успехам других. Качества человека, которые делают приятным

общение с тобой: доброжелательность, отзывчивость, скромность, веселый нрав.

Слово и настроение человека. Сила доброго и злого слова. Значение добрых, задушевных слов в жизни человека. Слова лжи, клеветы, брани - слова, которые унижают, оскорбляют достоинство человека. Предвидение последствий своих слов, высказываний. Отрицательное отношение к грубостям. Желание участвовать в разговоре со сверстниками, взрослыми. Правила общения с учителем, с одноклассниками. Правила обращения к взрослым людям знакомым и незнакомым (вежливые слова и речевые обороты, благодарность, просьба и др.).

Основные чувства, эмоциональные состояния, присущие человеку; обозначение их словами (радость - веселье, грусть - печаль, злость - гнев). Слова, определяющие чувства вины (стыдно), обиды (обидно), жалости (жалко). Способы выражения чувств, настроения. Различение эмоционального состояния другого человека (обижен, опечален, недоволен) и соотнесение его с конкретной ситуацией.

Представления детей о нравственной категории «доброта». Что такое «доброта», «добрая душа», «доброе слово», «доброе дело», «добрые поступки»? Примеры добрых поступков в жизни детей. Необходимость делать добро другим.

Понятия «дар», «дарить», «подарок». Внимательное отношение к родным и близким людям. Любовь и забота о членах семьи. Как создать хорошее настроение своим родным. Самые дорогие подарки для родных.

Представления детей о дружбе. Какой класс можно назвать дружным? Как подружиться с одноклассниками. О дружбе мальчиков и девочек. От чего зависят дружеские отношения в классе? Правила дружной работы.

Представление детей о верном друге. За какие качества друга мы дорожим дружбой с ним? Радость дружбы. Как сохранить дружбу? Умение прощать ошибки, промахи в поведении друга. Значение пословицы «Дружбу помни, а зло забывай».

Мечта как символ счастья. О чем мы мечтаем. Условия осуществления мечты. Какие качества человека могут помешать осуществлению мечты.

Структура занятия состоит

1. **Разминка** (установление контакта между участниками, создание атмосферы группового доверия и принятия друг друга)
2. **Коррекционно-развивающий этап** (улучшение понимания между членами группы: осознание взаимных интересов, переживаний, личностных особенностей; установление отношений сотрудничества; обучение социально приемлемым способам совладания с гневом, раздражением; отреагирование негативных эмоций)
3. **Релаксация** (снятие психоэмоционального напряжения, телесных зажимов)

4. Ритуал прощания (закрепление позитивного настроения членов группы, создание атмосферы единства)

Коррекционно-развивающие игры проводятся в групповой форме. Игры организуются как отдельное занятие или являются частью занятия, в зависимости от актуальных задач. Занятия проводятся продолжительностью 40 минут, один раз в неделю.

6. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов

Программа предполагает безоценочную систему проведения занятий.

Рекомендуется словесное поощрение. Эффективность работы определяется при сравнении результатов входящей и заключительной диагностики. Диагностика нравственной воспитанности по методике М.И. Шиловой;

/ анкета «Необитаемый остров»; «Настоящий друг» (А.С. Прутченков);

определение социальной активности школьника по методике Е.Н. Степанова /

7. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

Тема занятия	Кол-во часов	Цели и задачи	Содержание	Дата
Давайте поздороваемся	1	<ul style="list-style-type: none">– создать условия для самораскрытия детей– создать мотивацию на познание друг друга– формирование сплоченности группы– снижение психоэмоционального и мышечного напряжения	Упражнение «Приветствие по кругу» Упражнение «Представление по кругу» Игра «Я люблю..., а вы» Упражнение «Самопредставление» Игра «Взялись за руки» Игра «Надувная кукла» Упражнение «Волна» Прощание	
Что я знаю о себе	1	<ul style="list-style-type: none">– создать условия для самораскрытия детей– создать мотивацию на познание друг друга– развивать у детей потребность в самоанализе, рефлексии– формирование сплоченности группы– снижение психоэмоционального	Упражнение «Приветствие в парах» Упражнение «Постройтесь по...» Упражнение «Ты кто?» (подсказки к заданию) Игра «Пары качеств» Упражнение «Плюсы и минусы» Игра «Атомы» Упражнение «Волна» Прощание	

		мышечного напряжения	
Что я знаю о других	1	<ul style="list-style-type: none"> – создать условия для самораскрытия детей – создать мотивацию на познание друг друга – развивать у детей потребность в самоанализе, рефлексии – помочь детям посмотреть на себя глазами других людей – формирование сплоченности группы, доверительных отношений – снижении психоэмоционального мышечного напряжения 	<p>Упражнение «Необычное приветствие»</p> <p>Игра «Кого куда поселим?»</p> <p>Игра «Самый-самый»</p> <p>Игра «Ассоциация»</p> <p>Упражнение «Доверительное падение»</p> <p>Упражнение «Радуга»</p> <p>Прощание</p>
Представление о себе и о других	1	<ul style="list-style-type: none"> создать условия для самораскрытия детей создать мотивацию на познание друг друга развивать у детей способность к самоанализу, к оценке других людей, к рефлексии формирование сплоченности группы снижении психоэмоционального мышечного напряжения 	<p>Упражнение «Приветствие по кругу»</p> <p>Игра «Поддерживающие руки»</p> <p>Упражнение «Продолжи предложение»</p> <p>Игра «Самый-самый»</p> <p>Упражнение «Атомы»</p> <p>Упражнение «Радуга»</p> <p>Прощание</p>
Какой я ? Какие мы?	1	<ul style="list-style-type: none"> создать условия для самораскрытия детей развивать у детей способность к самоанализу, к оценке других людей, к рефлексии формирование сплоченности группы снижение психоэмоционального и мышечного напряжения 	<p>Упражнение «Приветствие в парах»</p> <p>Игра «Надпись на спине»</p> <p>Коллаж «Какой я, какие мы»</p> <p>Упражнение «Радуга»</p> <p>Прощание</p>
Такие разные эмоции	1	<ul style="list-style-type: none"> развивать у детей способность самоанализу, к оценке других людей, к рефлексии развивать и совершенствовать умения понимать свои чувства, 	<p>Упражнение «Необычное приветствие»</p> <p>Упражнение «Что я чувствую»</p> <p>Выполнение этюдов.</p> <p>Прослушивание и</p>

		умение слушать, выразительность речи, движений	проигрывание сказки «Сломанные качели» Упражнение «Падающий лист» Прощание	
Наши эмоции	1	развивать активный словарь эмоциональных состояний, обратить внимание детей на то, что с помощью слова можно изменить настроение другого человека развивать у детей способность к самоанализу, к оценке других людей, к рефлексии развивать и совершенствовать умения понимать свои чувства, умение слушать, выразительность речи, движений	Приветствие Упражнение «Передача эмоций по кругу» Игра «Джин» Рисунок «Поезд эмоций» Игра «Зашифрованное письмо» Упражнение «Падающий лист» Прощание	
Хорошее настроение	1	создание доброжелательной атмосферы в группе развивать у детей способность к самоанализу, к оценке других людей, к рефлексии развивать и совершенствовать умения понимать свои чувства, умение слушать, выразительность речи, движений	Приветствие Игра «Кто как радуется» Игра «День рождения» (моделирование различных ситуаций) «Рыбаки и рыбки» «Падающий лист» Прощание	
Как справиться с плохим настроением	1	Развитие умения выражать и распознавать различные эмоциональные состояния Развитие способности осознавать свое состояние и находить слова для его обозначения	Приветствие Игра «От улыбки станет всем светлей» Упражнение «Построй фигуру» Упражнение «Мое настроение» Упражнение «Покажи эмоцию» Беседа «Как справиться с плохим настроением» Упражнение «Я как природное явление» Упражнение «На реке»	

			Прощание	
Волшебные слова	1	совершенствовать у детей умение вежливо общаться друг с другом, вести диалог, употреблять различные обращения	Приветствие Упражнение «Дерево» Сказка «О мышонке, который не знал вежливых слов». Обсуждение. Игра «Помоги мне» Игра «Лабиринт» Игра «Сороконожка» Упражнение «Молодое деревце» Прощание	
Давай поговорим	1	совершенствовать умение слушать друг друга, умение вежливого обращения	Приветствие Упражнение «Лев, лиса, косуля и голубь» Упражнение «Как вести себя во время разговора». Проблемные ситуации. Упражнение «Для того, чтобы слушали меня, я должен» Этюд «Я слушаю друга» Игра «Правильно или нет» Упражнение «Легкий, как перышко»	
Пойми меня	1	совершенствовать у детей невербальные навыки общения, учить детей понимать своего собеседника по выражению его лица, жестам, позе	Приветствие Игра «Иностранец» Этюд «Рыбки в пруду» Этюд «Подарок другу» Игра «Без слов» Упражнение «Легкий, как перышко» Прощание	
Мой лучший друг	1	Формирование позитивного отношения к окружающим Осознание важности настоящей дружбы и настоящих друзей в жизни человека Развитие способности принимать друг друга такими, какие есть(с помощью нужных слов) Формирование и развитие коммуникативных навыков и контактности (доброе отношение,	Приветствие Игра «Имя в движении» Продолжи предложения (Настоящий друг – это; Друзья всегда...; Я могу дружить с такими людьми, которые...; Со мной можно дружить, потому что...) Этюд «Два друга» Упражнение «Камушки»	

		улыбка, позволяют устанавливать и поддерживать контакт)	Упражнение «Болото» Прощание
Про друзей	1	формировать у детей позитивные способы общения	Приветствие Этюд «Рыжик» Игра «Обезьянки» Этюд «Самый большой гриб» Рисунок «Мой друг» Упражнение «Волшебные снежинки» Прощание
Наши поступки	1	совершенствовать умения анализировать хорошие и плохие поступки	Приветствие Игра «Атомы» Упражнение «Плохой - хороший поступок». Беседа. (В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо») Проблемные ситуации. Коллаж «Хорошие поступки» Упражнение «Легкий, как перышко» Прощание
Почему люди ссорятся	1	Развитие тактильного контакта Определить особенности поведения в конфликте Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)	Приветствие Упражнение «Тропинка» Упражнение «Дерево ссор» (запись причин; коллаж) Упражнение «Отдай предмет» Упражнение «Голкалки без слов» Упражнение «Красивая поляна» Прощание
Способы выхода из конфликтной ситуации	1	Определить особенности поведения в конфликте Познакомить со способами выхода из конфликтной ситуации Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы)	Приветствие Игра «Атомы» Упражнение «Да и нет». Обсуждение. Проблемная ситуация «В классе» (новый ученик занял парту). Проигрывание. Упражнение «Способы выхода из конфликтной ситуации» Упражнение «Постройтесь по...» (росту, по цвету волос, дням рождения)

			(январь...) Упражнение «Красивая поляна» Прощание	
Что делать с негативными эмоциями	1	Формирование конструктивных способов взаимодействия Выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций	Приветствие Упражнение «Тропинка» Упражнение «Продолжи предложение «Когда я зол...» Проблемные ситуации (взяли без спроса плеер и сломали; обвинили в том, чего ты не делал, и кричали напрасно) Упражнение «Как я зол» (рисунок) Упражнение «На реке» Прощание	
Что делать с негативными эмоциями	1	Формирование конструктивных способов взаимодействия Выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций	Приветствие Упражнение «Выйти по числу пальцев» Упражнение «Самый маленький шарик» (кто сомнет лист бумаги в самый маленький шарик) Упражнение «Мусорное ведро» Упражнение «Бумажный дождь» Упражнение «На озере» Прощание	
Предотвращение конфликтов	1	Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы) Отработка навыка предотвращения конфликтов, поведения в конфликтной ситуации	Приветствие Упражнение «Разведчики» Отработка навыка предотвращения конфликтов. Проблемные ситуации. (тебя публично обвинили в том, чего ты не делал; одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять) Упражнение «Петухи» Упражнение «На озере» Прощание	
Эмоции правят мной или я	1	Формирование у учащихся способности осознавать	Приветствие Упражнение	

ими? Как управлять своими эмоциями?		свои чувства, обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием	«Доверяющее падение» Обсуждение проблемной ситуации «Разгневанный учитель» Обсуждение притчи «Могущественный царь» Упражнение «Как управлять своими эмоциями» Упражнение «Выкинь» Релаксация «Сосчитай до 20» Прощание	
Обида	1	обучение конструктивным способам избавления от обиды	Приветствие Упражнение «Антоним» Беседа «Что такое обида? Когда и за что люди обижаются друг на друга?» Упражнение «Детские обиды» Упражнение «Обиженный человек» Упражнение «Копилка обид» Упражнение «Как выразить обиду и досаду» упражнение « Вверх по радуге» Прощание	
Умей договориться	1	Помочь детям понять, как влияют на эффективность коллективной работы модели поведения, продемонстрированные каждым ее участником. Показ ребенку примера эффективного поведения во время коллективной деятельности. Формирование коммуникативных навыков (развитие умения слушать другого, работать вместе над поставленной задачей). Развитие умения работать в паре, группой. Формирование, укрепление уверенности в	Приветствие Упражнение «Паутина» Коллективная аппликация Упражнение «Список» Упражнение «Близнецы» Упражнение «На озере» Прощание	

		собственных силах, используя визуальные образы.	
Я и мое здоровье	1	Формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье	Приветствие Игра «Имя в движении» Беседа «Будь здоров!» Упражнение «Закончи предложение: «Быть здоровым для меня это означает...» Упражнение «Что знаю и чего не знаю» Игра «На мое здоровье влияют...»(мяч) Упражнение «Порхание бабочки» Прощание
Опасные последствия	1	Формирование у учащихся представлений об опасности «безопасных» форм одурманивания, последствиях употребления ПАВ осознание различных способов взаимодействия	Приветствие Игра «Ассоциации» Упражнение «Последствия» Упражнение «Зависимости» Упражнение «Вредные советы» Упражнение «Мостик» Релаксация «Сосчитай до 20» прощание
Учимся говорить «нет»	1	Формирование у учащихся навыков противостояния давлению, развитие умения принимать ответственность за собственную жизнь Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения.	Приветствие Игра «Корабль и скалы» Упражнение «Откажись» Упражнение «Проблемные ситуации» (картинки) Упражнение «Способы сказать «нет» Релаксация «Я спокоен» Прощание
Я в общественных местах	1	учить детей анализировать свои поступки	Приветствие Этюд «Разные эмоции» Игра – инсценировка «Могло бы и не быть». Работа с пиктограммами. Правила поведения в общественных местах Упражнение

			«Счастливые воспоминания» Прощание	
Мы в школе	1	продолжать формировать умение общаться со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива	Приветствие Упражнение «Мое настроение утром» Игра «Про Обидку и Грустинку» Упражнение «Вместе нам интересно» Придумаем историю Упражнение «Волшебные снежинки» Прощание	
Я дома	1	формировать у детей навыки ответственности, способности чувствовать, понимать другого человека	Приветствие Игра «Взялись за руки» Игра «Кого куда посадим» Обсуждение стихотворения «Любочка»(А. Барто) Упражнение «Я помогаю» Этюд «Не подведи» Упражнение «Волшебные снежинки» Прощание	
Про взрослых	1	формировать у детей позитивные способы общения со взрослыми	Приветствие Этюд «Неподаренный подарок» Этюд «В троллейбусе» Этюд «Золотая осень» Игра «Автобус» Упражнение «Снеговик» Прощание	
Вместе уютно	1	Развитие эмоционального принятия себя, повышение уверенности в себе (образы, обратная связь) Формирование коммуникативных навыков	Приветствие Игра «Я рад общаться с тобой» Упражнение «Аплодисменты» Упражнение «Пять добрых слов» Игра «День рождения» Игра «Круг любви»	

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

Демонстрационный:

предметные и сюжетные картинки по темам

аудио- и видеозаписи

Техническое обеспечение:

- интерактивная доска
- проектор
- оборудование сенсорной комнаты

Методическая литература:

1. Аржакаева Т. А., Вачков И. В. Психологическая азбука. М., 2003.
2. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. М, 2006.