


Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска»

<p>«Рассмотрено» Руководитель М.О. <i>ВЛ</i> В.Л.Фурьякова Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УР ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска <i>Н.С.</i> - Н.С. Полоскова «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска И.В. Анучин Приказ № <u>154/11</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г. г.Иркутск</p> 
--	---	---

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Развитие психомоторики и сенсорных процессов»
(наименование коррекционного курса)

для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью, 6 класс
(степень образования / класс)

на 2023-2024 уч. год.

(срок реализации программы)

Программу составила: Нирконен В.В.
(Ф.И.О.)

Иркутск

2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Развитие психомоторики и сенсорных процессов» разработана на основе Адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) ГОКУ Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска.

Цель: укрепление эмоционального здоровья школьников, профилактика неврозов.

1. Задачи:

2. Формировать у учащихся навыки взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других; навыки поведения в сложных жизненных ситуациях (конфликты, стрессы).
3. Развивать эмоциональную сферу учащихся.
4. Развивать и совершенствовать навыки саморегуляции, снятие мышечных зажимов посредством освоения методов релаксации.
5. Оказывать психологическую поддержку учащимся в период обучения (предупреждение утомляемости, снижение уровня тревожности, выработка на основе опыта норм поведения и общения).
6. По нашим наблюдениям многие воспитанники коррекционных школ имеют не адекватную самооценку и самоуважение, перегружены негативными эмоциями, у них много травмирующих переживаний, т.к. в семье они растут в атмосфере эмоционального отчуждения, в отсутствии, хаотичности воспитательного воздействия родителей. Эти тенденции проявляются наиболее остро в подростковом возрасте. Подростковый возраст представляет собой как бы “третий мир”, существующий между детством и взрослостью.

2. Общая характеристика коррекционного курса

Для подростков 10-11 лет характерными особенностями являются:

- развитие взрослости, потребность в самостоятельности и стремление к самопознанию,
- значимость отношений со сверстниками, бунт против родителей и социальных норм;
- эмоциональная неустойчивость, чувствительность, агрессивность, конфликтные отношения с окружающими и склонность к крайним суждениям и оценкам;
- в подростковом возрасте прослеживаются некоторые сложности во взаимоотношениях с взрослыми (родителями и учителями), связанные с возрастными особенностями ребят.

Однако, при всей тяге к самостоятельности, подростки остро нуждаются в жизненном опыте и помощи. Предлагаемая программа направлена на развитие коммуникативной культуры подростков. Темы занятий отражают личные проблемы детей данного возраста, поэтому они могут использоваться для всех школьников в качестве профилактики неблагоприятных процессов. На занятиях подростки получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения. Данный курс помогает наладить адекватные межличностные взаимоотношения, повысить коммуникабельность, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства, скорректировать свое поведение. Особенностью курса является форма его проведения – тренинг.

Методы и формы работы: психогимнастика, беседа, групповая дискуссия, использование элементов сказкотерапии, игротерапии, арттерапии, ролевая игра, упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).

Форма контроля:

- анализ эффективности занятия проводится при помощи рефлексии;

- анализ эффективности программы проводится при помощи диагностики: анкеты, проективные тесты, опросники.

3. Место коррекционного курса в учебном плане

Рабочая программа для по Развитию психомоторики и сенсорных процессов «Психологический практикум» рассчитана на 2023– 2024 учебный год, 34 учебной недели в год. Рассчитана на 34 часа, групповых занятий. Продолжительность занятий 40 минут по 1 часа в неделю. Занятия проводятся с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

4. Личностные результаты освоения коррекционного курса

В процессе научения идет формирование и развитие у учащихся:

- интереса к изучению психологии человека и проведение психологического эксперимента;
- умения самостоятельно применять полученные знания;
- творческих способностей, умения работать в группе, вести дискуссию, отстаивать свою точку зрения.

В процессе обучения, учащиеся приобретают следующие конкретные умения:

- умение фантазировать;
- умение осознавать свои особенности и особенности других людей;
- умение оценивать свои чувства в отношении других людей;
- умение принимать людей такими, какие они есть;
- умение конструктивно разрешать конфликты со сверстниками и взрослыми;
- умение сотрудничать;
- умение планировать свои цели и пути самоизменения.
-

5. Содержание коррекционного курса

1. Ритуал приветствия. Позволяет спланировать подростков, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Ритуал может быть придуман самой группой.

2. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние подростков, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учётом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать подростков, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения

3. Основное содержание занятия - совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данного занятия. Приоритет отдаётся многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребёнка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике.

4. Рефлексия занятия.

Две оценки: эмоциональная (понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали).

5. Ритуал прощания. По аналогии с ритуалом приветствия.

Занятия проводятся в комнате, где достаточно места для передвижения, для рисования. Выбор и инициатива принадлежат подросткам. Ограничения их активности минимальны: не покидать пределы комнаты до конца занятий и не выносить из неё предметы.

Таким образом, содержание курса строится с учетом потенциальных возможностей учащихся. Вся рабочая программа посвящена, в общем-то, простой идее – быть собой: от осознания личностных качеств к принятию чувств, выстраиванию контактов, расширению связей в социальных ситуациях, моделированию взаимоотношений с взрослыми и сверстниками, к умению контролировать свои чувства и поведение.

п\п	Раздел рабочей программы 6 класса	Кол. часов
	I четверть – 8 часов	
	«Учимся общаться»	8 ч.
	II четверть – 7 часов	
	«Учимся общаться»	7 ч.
	III четверть – 10 часов	
	«Управляй своим состоянием»	5 ч.
	«Умей сказать «нет»!»	2 ч.
	«У меня есть проблема»	3 ч.
	IV четверть - 9 часов	
	«Саморегуляция»	9 ч.
	Итого:	34 часа

6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

№ п/п	Изучаемый раздел, Тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки	Основные виды учебной деятельности обучающихся
I четверть – 8 ч.				
Раздел: «Учимся общаться».				
1.	Знакомство с курсом; принятие правил поведения в группе, развитие навыков правильного знакомства; создание предпосылок для возникновения и развития межличностных отношений.	1 ч.		Ритуал приветствия Игра «Эхо», Игра «Моё имя».
2.	Создание предпосылок для возникновения и развития межличностных отношений.	1 ч.		Ритуал приветствия Игра «Эхо», «Нарисуй свое имя», «Кто позвал»
3.	Мелочи общения: интонация. Дать представления о психологических аспектах общения, показать роль интонации слов и их значение в общении	1 ч.		Ритуал приветствия, упр. «Скажи фразу», «Разговор через стекло».
4.	Релаксационный тренинг Регуляция состояния	1 ч.		Оборудование сенсорной комнаты

5.	Показать роль мимики в общении, отработка практических навыков общения мелочи общения мимика	1 ч.		«Телефонный разговор». упр. «Просьба», «Зеркало», упр. «Контакт глазами», «Несмеяна», релакс. пауза
6.	Отработка практических навыков общения мелочи общения. Мимика	1 ч.		Регуляция состояния Оборудование сенсорной комнаты
7.	Мелочи общения: жесты, поза. Показать роль жестов и позы в общении, отработка практических навыков общения	1 ч.		Ритуал приветствия, игра «Невербальный контакт». Упр. Ритуал приветствия, беседа «Роль жестов в жизни человека». Упр. «Аплодисменты по кругу», упр. «Сигнал», «Имя и движение»
8.	Мелочи общения: жесты, поза. Показать роль жестов и позы в общении, отработка практических навыков общения	1 ч.		Упражнение Графическая беседа «Мой круг общения», Тест «Умеете ли вы слушать», Упражнение «Домино», Упражнение «Прощание (стул)»
II четверть - 7 ч.				
9.	Правила общения. Знакомить уч-ся с типичными ошибками, возникающими в ситуациях общения; учить преодолевать трудности, возникающие при общении. развивать навыки общения со сверстниками.	1 ч.		Ритуал приветствия, упр. «Ловля моли», упр. «Слепой и поводырь», «Карусель» Ритуал приветствия беседа «Способы преодоления разладов в ситуации общения», задание «Правила общения»

10.	Правила общения. Знакомить уч-ся с типичными ошибками, возникающими в ситуациях общения; учить преодолевать трудности, возникающие при общении. развивать навыки общения со сверстниками	1 ч.		Ритуал приветствия, беседа «Роль жестов в жизни человека». Упр. «Аплодисменты по кругу», упр. «Сигнал», «Имя и движение»
11.	Правила общения. Знакомить уч-ся с типичными ошибками, возникающими в ситуациях общения; учить преодолевать трудности, возникающие при общении. развивать навыки общения со сверстниками	1 ч.		Игра «Испорченный телефон». Игра «Инопланетяне», Игра «Перестройка», Упражнение "Карусель", практическое задание.
12.	Правила общения. Знакомить уч-ся с типичными ошибками, возникающими в ситуациях общения; учить преодолевать трудности, возникающие при общении. развивать навыки общения со сверстниками	1 ч.		Введение «Эффективное общение», Упражнение «Негатив-позитив», Передача информации, Упражнение «Установление контакта», Упражнение «Устная передача информации» / Упражнение «Прыжки» Поддержка. Список «Волшебных слов» Упражнение «Спасибо, я это знаю»
13.	"Барьеры общения" Учиться преодолевать трудности, возникающие при общении. развивать навыки общения со сверстниками	1 ч.		Упражнение «Привет», «Два автобуса», «Общение в темноте», «Средства коммуникации», «Хлопки».

14.	Релаксационный тренинг	1 ч.		Регуляция состояния Оборудование сенсорной комнаты
15.	"Барьеры общения" Учиться преодолевать трудности, возникающие при общении. развивать навыки общения со сверстниками	1 ч.		Притча о змее, Упражнение «Выставка», Упражнения «Вихрь», «Змея», «Тростинка на ветру», «Прикосновения».
III четверть 10 ч.				
Раздел: «Управляем своим состоянием» - 5 ч.				
16.	Умей управлять своим настроением	1 ч.		Игра «Не собьюсь!» Упражнения «Здравствуй друг», «Коллаж радости».
17.	Релаксационный тренинг Выработка умения переводить негативное эмоциональное состояние в позитивное состояние.	1 ч.		Регуляция состояния Оборудование сенсорной комнаты
18.	Умей управлять своим настроением Выработка умения переводить негативное эмоциональное состояние в позитивное состояние.	1 ч.		Игра «Не собьюсь!» Упражнение «Посмотри мне в глаза», Упражнение «Мусорное ведро» Лекция на тему «Как быстро привести свои эмоции в порядок».

19.	Умей владеть собой Обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативным импульсов, конструктивным способам выхода из конфликтным ситуаций;	1 ч.		Упражнения «Приветствие», «Поздороваемся» «Наши эмоции – наши поступки», «Самый...»
20.	Я умею управлять собой Обучение приемам регулирования своего состояния	1 ч.		Упражнения «Здравствуйте», «Наши эмоции – наши поступки», «Самый...»
Раздел: «Умей сказать «нет»!» - 2 ч.				
21.	Формирование адекватной самооценки	1 ч.		Формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свои решения. Практическое занятие
22.	Формирование уверенности в себе.	1 ч.		Обучить отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного, отрабатывать приемы уверенного поведения. Практическое занятие.
Раздел: «У меня есть проблема...» - 3 ч.				
23.	Тренинг по проблемам учащихся.	1 ч.		Осознание необходимости поддерживать другого человека Ритуал приветствия Упр. «Как закончить сказку», «Марионетки». рефлекс. пауза
24. 25.	Тренинг по проблемам учащихся.	2 ч.		Разминка Упражнение «Поздороваемся» Упражнение «Моя проблема в общении», «Говорящие руки» Игра «Атомы и молекулы» Упражнение «Постройтесь по росту!», «Мост» Рефлексия. Упражнение «Пожелания».

IV четверть – 9 ч.
Раздел: «Само регуляция»

26.	«Управляем своими эмоциями». Создание условий для осознания подростками необходимости управления собственными эмоциями	1 ч.		Ритуал приветствия, беседа по теме, упр. «Имена чувств», притча, упражнения «Выставка», «Эмоции в моем теле», релаксация «Место покоя».
27.	«Побеждаем все тревоги». Обучение приемам самопомощи в ситуациях, вызывающих чувство тревоги, волнения, страха	1 ч.		Ритуал приветствия Игра «Я умею, я могу», упр. «Волшебное зеркало», сказка, обсуждение прочитанного, упр. «Чувства», релакс. пауза.
28.	Релаксационный тренинг.	1 ч.		Регуляция состояния Оборудование сенсорной комнаты
29.	«Побеждаем все тревоги». Обучение приемам самопомощи в ситуациях, вызывающих чувство тревоги, волнения, страха	1 ч.		Ритуал приветствия, Игра «Гражданская оборона», Упражнения «Клоун», обсуждение, упр. «Побеждаем все тревоги!», составление памятки, релакс. пауза
30.	«Как справиться со злостью, гневом? Выход из конфликта».	1 ч.		Упражнение «Построиться в алфавитном порядке, «Расшифруй фразу», «Продолжи предложение», Упражнение с воздушными шарами ,
31.	Релаксационный тренинг.	1 ч.		Регуляция состояния Оборудование сенсорной комнаты

32.	«Как справиться со злостью, гневом? Выход из конфликта». Актуализация опыта переживания конфликта, отработка практических навыков	1 ч.		Дискуссия, упр. «Способы разрешения конфликта», упр. «Рисование конфликта», обсуждение, игра «Свое пространство»
33. 34.	«Преодолеваем страхи». Проработать и разрядить страхи подростков	2 ч.		Ритуал приветствия Обсуждение «Что такое страх?» Упр. «Клопы», упр. «Страхи и страшилки», упр. «Чего боятся люди?», упр. «Рисуем свой страх», релакс. пауза

Рабочая программа коррекционно-развивающего курса составлена с учетом расписания, рассчитана на 34 часа.

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Оборудование сенсорной комнаты;

Гимнастические коврики;

Дидактический материал:

1. Втулка для конуса
2. Гантели пластмассовые
3. Гвозди-перевертыши
4. Дорожка массажная
5. Игрушка развивающая деревянная
6. Кегли в держателе
7. Конус с отверстием
8. Магнитный цифровой набор «Азбука»
9. Мозаика
10. Мягкие модули
11. Мякиши (мяч футбол)
12. Мяч рога
13. Мяч массажный маленький
14. Набор следочки-ладошки
15. Обруч пластмассовый

17. Палка гимнастическая

18. Шар цветной для сухого бассейна

19. Яблоко шнуровка

Наглядные пособия:

1. Азбука эмоций. Под ред. И.В. КовалецВладос, 2004.

2. Обучающие карточки «Еда», «Одежда», «Цвета», «Животные», «Растения» и др.

"Согласовано"

Заместитель директора по УР

Полоскова Н.С.

Лист коррекции по коррекционному курсу
«Развитие психомоторики и сенсорных процессов» 6 класс

№ п/п	Тема урока	Дата		Причина	Согласование с заместителем директора по УР
		план	факт		