

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

<p>«Рассмотрено» Руководитель М.О. <i>Фр</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>Лосе</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>154/1</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Рабочая программа по внеурочной деятельности

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

для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью, 8 класс

(ступень 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 по развитию психомоторики и сенсорных процессов для 8 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для групповых занятий «Психологический практикум» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами.

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.05.2014 года).
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Учебный план ГОКУ Специальная (коррекционная) школа №4 г. Иркутска 2023 -2024 года.

Цель: укрепление эмоционального здоровья школьников, профилактика неврозов.

1. Задачи:

2. Формировать у учащихся навыки взаимодействия с другими людьми на основе само принятия, 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.

Срок реализации рабочей программы: 2023 – 2024 учебный год.

2. Общая характеристика коррекционного курса

Средний подростковый возраст (13-15 лет) характеризуется “взрывом” во всех физиологических системах. Созревая физически, подросток ощущает необходимость в социальном признании и социальном утверждении своей личности. Но наряду с этим возраст вступления во взрослую самостоятельную жизнь еще не наступил. Кризис 13-15 лет сосредоточен на сфере “Я-концепция”, происходят кардинальные изменения в сфере самосознания своего “Я”. Приоритетными для развития и формирования получают следующие стороны самоутверждения:

- потребность в самоидентификации, признании своего внутреннего “Я” (внутренней психической сущности, внешности, имени и пр.);
- утверждение своего “Я” в окружающем пространстве, в общении с другими;
- потребность признания в своей группе;
- потребность в половой идентификации.

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. Описание места коррекционного курса в учебном плане

Общее количество часов - 34 . Продолжительность занятий – 40 минут. Рабочая программа 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 одному часу в неделю. Занятия проводятся с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

п\п	Раздел рабочей программы 8 класса	Кол. часов
	I четверть – 8 часов	
	«Познаем себя, познаем других»	8 ч.
	II четверть – 8 часов	
	«Познаем себя, познаем других»	8 ч.
	III четверть – 11 часов	
	«Познаем себя, познаем других»	11 ч.
	«Саморегуляция»	
	IV четверть - 7 часов	
	«Саморегуляция»	7 ч.
	«Профориентация»	
	Итого:	34 часа

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 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.

6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

№ п/п	Изучаемый раздел, тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки	Основные виды деятельности обучающихся
I четверть – 8 ч.				
«Познаем себя, познаем других»				
1.	«Знакомство: Я – подросток».	1 ч.		Ритуал приветствия Упр. «Снежный ком» Упр. «Подросток - это» Упр. «Групповые правила» Упр. «Интервью» Упр. «Как ты себя чувствуешь?» Ритуал прощания
2.	Релаксационный тренинг.	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания
3.	«Наши особенности».	1 ч.		Ритуал приветствия Упр. «Построиться по росту» Упр. «Былинка на ветру» Упр. «Интервью в парах» Упр. «Незаконченное предложение» Упр. «Погода» (релаксация) Ритуал прощания
4.	Релаксационный тренинг.	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания
5.	«Толпа и личность»	1 ч.		Ритуал приветствия "Зеркало", "Что я знаю о себе", "Перевоплощение", "Коршун и бабочка", "Я такой же, как ты" Ритуал прощания
6	Релаксационный тренинг.	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания

7	«Мир вокруг меня».	1 ч.		Ритуал приветствия Упр. «Наводнение» Упр. «Место под солнцем» Упр. «Рисунок» Упр. «Состояние» (рефлексия занятия)
8	Релаксационный тренинг.	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания
II четверть – 8 ч.				
9.	«Я – это я, и это замечательно!»	1 ч.		Ритуал приветствия Упр. «Футболка с надписью» Игра «Атомы и молекулы» Упр. «20 Я» Релаксация «Полет белой птицы» Ритуал прощания
10.	Релаксационный тренинг.	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы.
11.	«Я – это я, и это замечательно!»	1 ч.		Ритуал приветствия Упр. «Футболка с надписью» Игра «Атомы и молекулы» Упр. «20 Я» Релаксация «Полет белой птицы» Ритуал прощания
12.	Релаксационный тренинг.	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания

13.	«Я и мир вокруг».	1 ч.		Ритуал приветствия Упр. «Мои личные и профессиональные планы» Упр. «Волшебный магазин» Упр. «Маски, которые мы надеваем» Релаксационное упр. Ритуал прощания
14.	Релаксационный тренинг.	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания
15.	«Я и мир вокруг».	1 ч.		Ритуал приветствия Упр. «Мои личные и профессиональные планы» Упр. «Волшебный магазин» Упр. «Маски, которые мы надеваем» Релаксационное упр. Ритуал прощания
16.	Релаксационный тренинг.	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания
III четверть 11 – ч.				
«Познаем себя, познаем других»				
17.	«Мои эмоции»	1 ч.		Ритуал приветствия Упр. «Чьи ладони» Беседа по теме Упр. «В чём отличие» Упр. «Калейдоскоп чувств» Упр. «Пожелание по кругу» Ритуал прощания

18.	Релаксационный тренинг.	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания
19.	«Мои эмоции: полезные и вредные».	1 ч.		Ритуал приветствия Упр. «Остров» Упр. «Льдина» Упр. «Скала» Упр. «Эмоция и цвет» Беседа «Плюсы и минусы» Релаксационное упр. Ритуал прощания
20.	Релаксационный тренинг.	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания
«Саморегуляция»				
21.	«Управляем своими эмоциями».	1 ч.		Ритуал приветствия Беседа по теме Упр. «Имена чувств» Притча Упр. «Выставка» Упр. «Эмоции в моем теле» Релаксация «Место покоя» Ритуал прощания
22.	Релаксационный тренинг.	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания
23.	«Побеждаем все тревоги».	1 ч.		Ритуал приветствия Игра «Я умею, я могу» Упр. «Волшебное зеркало» Сказка Обсуждение прочитанного Упр. «Чувства» Релаксационная пауза.

				Ритуал прощания
24.	Релаксационный тренинг.	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания
25.	«Как справиться со злостью, гневом? Выход из конфликта».	1 ч.		Ритуал приветствия. Введение в проблему (беседа) Упр. «Кошки-собаки» Упр. «Придумай способы борьбы со злостью» Упр. «Лист гнева» Релаксационная пауза Дискуссия Упр. «Способы разрешения конфликта» Упр. «Рисование конфликта» Обсуждение Игра «Свое пространство» Ритуал прощания
26.	Релаксационный тренинг.			Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания
27.	«Как справиться со злостью, гневом? Выход из конфликта».			Ритуал приветствия. Введение в проблему (беседа) Упр. «Кошки-собаки» Упр. «Придумай способы борьбы со злостью» Упр. «Лист гнева» Релаксационная пауза Дискуссия Упр. «Способы разрешения конфликта» Упр. «Рисование конфликта» Обсуждение Игра «Свое пространство» Ритуал прощания
IV четверть – 7 ч.				
«Саморегуляция»				

28.	«Преодолеваем страхи».	1 ч.		Ритуал приветствия Обсуждение «Что такое страх?» Упр. «Клопы» Упр. «Страхи и страшилки» Упр. «Чего боятся люди?» Упр. «Рисуем свой страх» Релаксационная пауза Ритуал прощания
29.	Релаксационный тренинг.	1ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания
30.	«Уверенность в себе».	1 ч.		Ритуал приветствия Упр. «Размышления об уверенности» Упр. «Сила слова» Упр. «Уверенный- неуверенный- грубый» Ритуал прощания
«Профориентация»				
31.	«Спектр профессий»	1 ч.		Ритуал приветствия Я и моя будущая профессия Ритуал прощания
32.	Релаксационный тренинг.	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания
33.	«Какой твой путь?»	1 ч.		Ритуал приветствия Разминка Имена Притча о выборе профессии Беседа: Как появились профессии? Упражнение «Мой мотив» Игра: "САМАЯ-САМАЯ " Упражнение «Хочу, могу и надо» Ритуал прощания

34.	«Где родился, там и пригодился» Чему я научился?(итоговое)	1 ч.		Ритуал приветствия Беседа по теме Упр. «Незаконченные предложения» Игры в профессии Притча «5-копеечный работник» Тест Е.А. Климовой Ритуал прощания
-----	---------------------------------------------------------------	------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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»
8 класс

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