

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, 7 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 7 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 N 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 2021 -2022 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.

#### **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.

п\п	Раздел рабочей программы 7 класса	Кол. часов
	I четверть – 8 часов	
	«Вот какой «Я»	8 ч.
	II четверть – 8 часов	
	«Вот какой «Я»	7 ч.
	III четверть – 11 часов	
	«Хочу быть успешным!»	11 ч.
	IV четверть - 7 часов	
	«Как справиться с конфликтом?»	8 ч.
	Итого:	34 часа

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

№ п/п	Изучаемый раздел, тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки	Основные виды деятельности обучающихся
<b>I четверть – 9 ч.</b>				
<b>Раздел: «Вот какой Я!»</b>				
1.	«Что я знаю о себе». Создание условий для осознания подростком своего «Я»	1 ч.		Ритуал приветствия, упр. «Снежный ком», упр. «Имя и качество», беседа «Впечатление, которое мы производим», упр. «Измерим друг друга»
2.	Релаксационный тренинг. Обучение приемам регулирования своего состояния	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты
3.	«Перевоплощение». Развитие рефлексии, преодоление стереотипов, тренировка умений воспринимать окружающее нестандартно	1 ч.		Ритуал приветствия Беседа по теме, упр. «Говорящие вещи», обсуждение
4.	Релаксационный тренинг. Обучение приемам регулирования своего	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты



	состояния			
5.	«Плюсы и минусы». Помочь уч-ся в раскрытии своих сильных и слабых сторон	1 ч.		Ритуал приветствия Упражнение «Соберём 2 чемодана».
6.	Релаксационный тренинг. Обучение приемам регулирования своего	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты
	состояния			
7.	«Как превратить недостатки в достоинства?» Развитие умения видеть в людях их разные стороны, осознание своей индивидуальности и индивидуальности другого	1 ч.		Д/ игра «Отметь достоинства и недостатки». Чтение отрывков из стихотворения Э. Мошковской «Вежливое слово»
8.	Релаксационный тренинг. Обучение приемам регулирования своего состояния	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты
<b>II четверть – 7 ч.</b>				

9.	Релаксационный тренинг. Обучение приемам регулирования своего состояния	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты
10.	«Мои достоинства и недостатки» Учить различать полезные и вредные привычки	1 ч.		
11.	Релаксационный тренинг. Обучение приемам регулирования своего состояния	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты
12.	Мои проступки и поступки Развитие качеств характера, необходимых при общении друг с другом; улучшение навыков общения.	1 ч.		Прослушайте отрывок из сказки А. Сент-Экзюпери «Маленький принц». Загадки.
13.	Релаксационный тренинг. Обучение приемам регулирования своего состояния	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты

14.	Мои проступки и поступки Развитие качеств характера, необходимых при общении друг с другом; улучшение навыков общения.	1 ч.		Прослушайте отрывок из сказки А. Сент-Экзюпери «Маленький принц». Загадки.
15.	Релаксационный тренинг. Обучение приемам регулирования своего состояния	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты
<b>III четверть 11 – ч.</b>				
<b>Раздел: «Хочу быть успешным!»</b>				
16.	«Что обо мне думают другие». Помощь в осознании себя через других	1 ч.		Ритуал приветствия Упр. «Орехи», обсуждение по теме, упр. «Гримаса», «Клоун», обсуждение, упр. «Я глазами других» (рисунки), релакс. упр.
17.	Релаксационный тренинг. Обучение приемам регулирования своего состояния	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты

18.	«Уверенность и неуверенность в себе» Обучить отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного.	1 ч.		Ритуал приветствия Упр. «Подарок», упр. «Мое поведение», «Зеркало», «Скульптура»
19.	Релаксационный тренинг. Обучение приемам регулирования своего состояния	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты
20.	«Уверенность и неуверенность в себе» Отрабатывать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы уч-ся в любых ситуациях чувствовали себя уверенно	1 ч.		Ритуал приветствия Упр. «Город уверенности», упр. «Трон»,
21.	Релаксационный тренинг. Обучение приемам регулирования своего состояния	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты .

22.	«Умение управлять своим состоянием». Создание условий для осознания подростками необходимости управления собственными эмоциями	1 ч.		Ритуал приветствия Упр. «Каким ты выглядишь в глазах других?»
23.	Релаксационный тренинг. Обучение приемам регулирования своего состояния	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты
24.	«Неуверенность – как с ней бороться?» Регулирования своего состояния	1 ч.		игра «Листок за спиной», упр. «Автобус»
25.	Релаксационный тренинг. Обучение приемам регулирования своего состояния	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты
<b>IV четверть – 8 ч.</b>				
<b>Раздел: «Как справиться с конфликтом?» - 8 ч.</b>				
26.	Релаксационный тренинг. Обучение приемам регулирования своего	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты

	состояния			
27.	«Конфликты с взрослыми». Познакомить учащихся с понятием “конфликт”; дать представление о различных способах разрешения конфликтов	1 ч.		Ритуал приветствия упр. «Ассоциации», «Снежинки», упр. «Анализ ситуаций». Рефлексия, ритуал прощания
28.	Релаксационный тренинг. Обучение приемам регулирования своего состояния	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты
29.	«Конфликты со сверстниками». Дать представление о различных способах разрешения конфликтов	1ч.		Ритуал приветствия Упр. «Ответ с улыбкой», Упр. «Рисунок вдвоем»
30.	Релаксационный тренинг. Обучение приемам регулирования своего состояния	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты

31.	«Не такой как все» Создать условия для признания детьми права других людей быть непохожими на остальных, побуждать учащихся к адекватной оценке качеств своего характера.	1 ч.		Упр. «Камушек в ботинке» Упр .«Жемчужина в раковине»
32.	Релаксационный тренинг. Обучение приемам регулирования своего состояния	1 ч.		Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты
33. 34.	Чему я научился? (итоговое) Создание мотивации на самопознание, способствовать развитию рефлексии, толерантности	1 ч.		Игровой бум.

## 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.

"Согласова  
но" Заместитель  
директора по УР  
Полоскова Н.С.

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

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