

**Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей» с. Зиянчурино Кувандыкского городского округа Оренбургской
области**

Рассмотрено и принято
на заседании ШМО
Протокол № 1
Руководитель МО

Г. Р. Хисаметдинова
28.08.2024г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР

Г.А. Токарева
28.08.2024г.

«Утверждаю»
Директор ГКОУ СКШИ для детей-
сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей с.
Зиянчурино Кувандыкского округа
Оренбургской области

М.Ф.Валяльшиков
Приказ №102 от 28.08.2024г

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ
ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
(ВАРИАНТ1)
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ШАГ НАВСТЕЧУ»
для обучающихся 1 класса**

Программу составил (а): **Хисаметдинова Гульзада Рафиковна,**
учитель высшей квалификационной категории

с. Зиянчурино -2024г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Шаг навстречу» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО (вариант 1)), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026, авторской программы формирования у детей эмоционально-волевой регуляции как основы сохранения психического здоровья «Шаг навстречу» Автор: Слободяник Н.П.

ФАООП УО (вариант 1) предполагает работу с обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Шаг навстречу» является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом Рабочая программа в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 33 часа в год (1 час в неделю).

Предлагаемая программа предназначена для работы с учащимися начальной школы и направлена на сохранения психического здоровья детей. Темы занятий отражают личные проблемы детей данного возраста, поэтому они могут использоваться не только с коррекционной целью для проблемных учащихся, но и для всех школьников, как профилактика и предупреждение неблагоприятных процессов, для укрепления психологического здоровья.

Сценарии занятий составлены по единой схеме работы с детьми по усвоению приемов саморегуляции и формированию необходимых жизненных навыков.

Цель программы:

-научить детей осознавать собственные эмоциональные состояния и обучить их способам эмоциональной саморегуляции

Схема работы по каждой теме предполагает определенную последовательность:

- 1.Формирование понятия и потребности в овладении навыком.
- 2.Расширение представления о понятии и отработка умений.
- 3.Отработка навыка, включающая задание для родителей.

Основные задачи занятий:

- Обучение учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;
- Развитие умения слушать других людей;
- Обучение приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности;
- Обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания;
- Снятие негативных импульсов;
- Формирование позитивной моральной позиции.

Формирование стрессоустойчивости подразумевает умение ребенка вступать в равноправные партнерские отношения с людьми разного возраста, поэтому целесообразно начинать работу с формирования *навыков общения*.

Общая характеристика программы

На занятиях учащиеся получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения.

Большое внимание уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

Несмотря на существование конкретного плана каждого занятия, в намеченный замысел вносим изменения в ходе самого занятия или конкретно по запросу классного руководителя или педагога, или родителя в редких случаях по желанию детей.

На занятиях у ребят есть возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

Перед началом работы обязательно принимаем групповые правила поведения на занятиях, где учитываются все пожелания учащихся.

Используемые на занятиях диагностические процедуры служат для участников инструментом самопознания. Интерпретировать и комментировать полученные данные можно в целом для всей группы участников или же представлять обработку результатов индивидуально для каждого ученика.

Основными принципами психокоррекционной помощи являются:

Принцип единства диагностики и коррекции – определение методов коррекции с учетом диагностических данных. Безусловное принятие ребенка со всеми его индивидуальными чертами характера и особенностями личности.

Принцип компенсации – опора на сохранные, более развитые психические процессы.

Принцип системности и последовательности в подаче материала – опора на разные уровни организации психических процессов.

Соблюдение необходимых условий для развития личности ребенка:

- создание комфортной ситуации,
- поддержание положительного эмоционального фона.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Нетрадиционная форма проведения занятий, разнообразие содержания, использование большого количества игр, отсутствие напряженности, связанной с боязнью получить плохую отметку, все это создает у ребят положительный эмоциональный фон и вызывает у них желание выполнять предлагаемые задания. На таких занятиях дети много играют. Игры способствуют снятию напряжения и, в то же время, дисциплинируют, организуют ребят благодаря необходимости выполнять правила. Игры можно проводить как в начале занятия, для привлечения внимания ребят, так и в середине и конце занятия, для закрепления пройденного, поднятия интереса к обсуждаемой теме, снятия напряжения. В играх ребята охотнее реализуют то, что кажется им трудновыполнимым в жизненных ситуациях.

На занятиях учащиеся выполняют множество упражнений, носящих учебно-тренировочный характер. Для достижения развивающего эффекта многие игры и упражнения можно включать в занятия неоднократно и повторять в течение курса. Чтобы предотвратить снижение интереса ребят к выполнению одного и того же упражнения

(игры), важно, возвращаясь к одному и тому же заданию, вводить усложнения в знакомые сюжеты. Программа каждого класса включает несколько разделов.

Формы организации занятий:

- познавательные игры,
- сказочные путешествия,
- соревнования,
- конкурсы, викторины,
- круглые столы.

Виды деятельности:

- игровая,
- познавательная,
- проблемно-ценностное общение.

Раздел I. Умение выражать свое эмоциональное состояние.

Разные настроения.

Учимся менять свое настроение.

Учимся выражать свои эмоции.

Мысли и настроение.

.

Раздел II. Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние.

Как найти выход из трудной ситуации.

Меняем отношение к тому, что нас огорчает

Мысли управляют поступками

Избавляемся от плохих мыслей.

Раздел III. Умение оценивать свои потенциальные возможности.

Чем я отличаюсь от других.

Гармонизация притязаний на признание.

Выработка уверенности в своих силах.

Как добиться удачи.

Раздел IV. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.

Можно и не ссориться.

Делимся чувствами.

Доброта.

Вежливость

Зачем нужен этикет.

Раздел V. Умение понимать себя и других. Нужна ли агрессия.

Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.

Мостики дружбы.

Итоговое занятие.

Содержание разделов

	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	Кол-во часов
I.	Умение выражать свое эмоциональное состояние	7
II.	Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние	8
III.	Умение оценивать свои потенциальные возможности	7
IV.	Умение общаться со взрослыми и сверстниками	7
V.	Умение понимать себя и других	4
	ИТОГО:	33

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

На занятиях учащиеся получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения. Через специальные упражнения и ролевые игры учащиеся овладевают навыками эффективного общения. На занятиях вырабатываются положительные черты характера: смелость, уверенность, доброта, им становится легче общаться со сверстниками, они лучше начинают понимать чувства других и легче выражать свои. У детей изживается агрессивность, неуверенность, страхи, формируется чувство сотрудничества, самоуважения, повышается самооценка.

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- сформированность у учащихся основ самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, на основе представлений о нравственных нормах;
- сформированность основ эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- проявление элементарных этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

- сформированность у учащихся первоначальных этических представлений, понятий о добре и зле, умение давать и обосновывать нравственную оценку поступков;
- сформированность элементарных понятий дружелюбного отношения к окружающим людям;
- сформированность элементарных умений не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Для отслеживания результатов, предусматриваются следующие **формы контроля**:

текущий и итоговый контроль в формах

-беседы

-ролевой игры

-импровизации

-техники и приёмов саморегуляции

-дыхательных и двигательных упражнения

-методов самовыражения (в рисунках, в создании образов)

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Основные виды учебной деятельности
I. Умение выражать свое эмоциональное состояние.				
1	Разные настроения.	1	02.09.2024	Просмотр презентации. Знакомствами с «Гномами-настроений». Ответы на вопросы учителя Знакомство с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой. Беседа по теме Рассматривание картинок. Составление рассказа.
2	Разные настроения.	1	09.09.2024	
3	Учимся менять свое настроение.	1	16.09.2024	
4	Учимся менять свое настроение.	1	23.09.2024	
5	Учимся выражать свои эмоции.	1	30.09.2024	
6	Учимся выражать свои эмоции.	1	07.10.2024	
7	Мысли и настроение.	1	14.10.2024	
II. Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние.				
8	Как найти выход из трудной ситуации.	1	21.10.2024	Просмотр видеосюжетов, обсуждение, мини-исследование. Беседа, просмотр мультимедийной презентации Решение практических задач Изучение презентационного материала. Работа с раздаточным материалом.
9	Как найти выход из трудной ситуации.	1	11.11.2024	
10	Меняем отношение к тому, что нас огорчает.	1	18.11.2024	
11	Как найти выход из трудной ситуации.	1	25.11.2024	
12	Мысли управляют поступками.	1	02.12.2024	
13	Мысли управляют поступками.	1	09.12.2024	
14	Избавляемся от плохих мыслей.	1	16.12.2024	
15	Избавляемся от плохих мыслей.	1	23121.2024	
III. Умение оценивать свои потенциальные возможности.				
16	Чем я отличаюсь от других.	1	13.01.2025	Учатся оценивать свои потенциальные возможности через беседу, просмотр мультимедийной презентации. Слушают рассказ учителя
17	Гармонизация притязаний на признание.	1	20.01.2025	
18	Гармонизация притязаний на признание.	1	27.01.2025	

19	Выработка уверенности в своих силах.	1	03.02.2025	Работают с раздаточным материалом. Участвуют в беседе.
20	Выработка уверенности в своих силах.	1	17.02.2025	
21	Как добиться удачи.	1	24.02.2025	
22	Как добиться удачи.	1	03.03.2025	
IV. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.				
23	Можно и не ссориться.	1	10.03.2025	Учатся умению общаться со взрослыми и сверстниками через беседу, просмотр мультимедийной презентации, просмотр тематических фильмов Слушают рассказ учителя о труде, как потребностях людей Работают с раздаточным материалом. Участвуют в беседе. Изучают презентационный материал. Участвуют в беседе с опорой на повседневный опыт и знания.
24	Можно и не ссориться	1	17.03.2025	
25	Делимся чувствами.	1	24.03.2025	
26	Доброта.	1	07.03.2025	
27	Доброта.	1	14.04.2025	
28	Вежливость	1	21.04.2025	
29	Промежуточная аттестация	1	28.04.2025	Проверочная работа учащихся на предмет проверки теоретических знаний, практических навыков.
30	Зачем нужен этикет.	1	05.05.2025	
V. Умение понимать себя и других.				
31	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	1	12.05.2025	Изучают презентационный материал. Работают с раздаточным материалом. Участвуют в беседе с опорой на повседневный опыт и знания. Беседа, просмотр мультимедийной презентации, обсуждение, мини-исследование.
32	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	1	19.05.2025	
33	Итоговое занятие	1	26.05.2025	

Учебно-методический комплекс

№	Тип пособия	Автор	Наименование	Издательство
1	Методическое пособие	Н.П.Слободяник	Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы	М. «Айрис пресс» 2004 г.
	Журнал	«Начальная школа»		
2	медиаресурсы	http://www.yandex.ru/my@1september.ru. Pro.Школу. ru.интернет- портал www.breasting.ru raduga.rkc-74.ru		
	Экранно-звуковые пособия: Видеофильмы, соответствующие содержанию обучения. Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения: DVD «Уроки осторожности» - ТО «Маски», Москва, 2009. DVD «Уроки хорошего поведения» - ТО «Маски», Москва, 2009.			