

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

Рассмотрена и принята  
на заседании ШМО.  
Протокол № 1  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_.  
Хисаметдинова Г.Р.

«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  
городского округа  
Оренбургской области  
\_\_\_\_\_ М.Ф.Валяльщиков  
Приказ № 102  
от «28» 08. 2024г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ  
ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) (ВАРИАНТ1)  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»  
для обучающихся 2 класса**

Программу составил (а): **Абросимова Алла Владимировна,**  
**учитель высшей квалификационной категории**

с. Зиянчурино  
2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШАГ НАВСТРЕЧУ»  
.....

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШАГ НАВСТРЕЧУ» .....

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШАГ  
НАВСТРЕЧУ» .....

## 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 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 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.

#### **Место программы в учебном плане:**

Программа реализуется во внеурочное время. Время занятий 30 минут. 1 час в неделю. 2класс - 33ч. на 2021-20222 уч.год.

## **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.**

Эмоции и взаимопонимание

Как победить страх

### **Раздел II. Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние.**

Прогоняем злость

Учимся говорить «нет!», когда это надо

### **Раздел III. Умение оценивать свои потенциальные возможности.**

Мои способности

Кем быть

### **Раздел IV. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.**

Общение в жизни человека  
Живи в согласии с другими  
Приветствия

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

Я и другие  
Я рад общаться с тобой  
Самопознание  
Мысли управляют поступками

**Раздел VI. Умение снимать эмоциональное напряжение**

Можно и не ссориться  
Уверенное и неуверенное поведение  
Давайте жить дружно  
Как просить прошение

**Раздел VII. Умение просить, принимать помощь и приходить на помощь.**

Права и обязанности  
Право на ошибку  
Учимся просить о помощи и благодарить за помощь

**Тематический план**

	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Умение выражать свое эмоциональное состояние	4
2.	Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние	3
3.	Умение оценить свои потенциальные возможности	4
4.	Умение общаться со взрослыми и сверстниками	5
5.	Умение понимать себя и других	7
6.	Умение снимать эмоциональное напряжение	5
7.	Умение просить, принимать помощь и приходить на помощь.	5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>33</b>

**III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Оценка достижений возможных предметных результатов по практической составляющей (что умеет) производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0-невыполняет, помощь не принимает

1-выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2-выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3-выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4-выполняет самостоятельно по словесной неоперациональной инструкции.

5-выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов по знаниевой составляющей (что знает) производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по

следующей шкале:

0-не воспроизводит при максимальном объеме помощи.

1-воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.

2-воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.

3-воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.

4-воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.

5-воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

На основании сравнения показателей за полугодие текущей предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения АООП каждым обучающимся по каждому показателю по следующей шкале:

0-отсутствие динамики или регресс.

1-динамика в освоении минимум одного действия, операции.

2-минимальная динамика

3-средняя динамика.

4- выраженная динамика.

5-полное освоение действия в освоении минимум одной операции, действия.

#### **IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№п/п</b>	<b>Тема раздела, урока</b>	<b>Дата</b>	<b>Кол_во часов</b>	<b>Виды деятельности учащихся</b>
<b>Умение выражать свое эмоциональное состояние.</b>				
1 2	Эмоции и взаимопонимание.		2	Учить понимать друг друга через Д. и. Просмотр презентации. Знакомствами с «Гномами-настроений». Ответы на вопросы учителя Знакомство с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой
3 4	Как победить страх.		2	Научить бороться со своим страхом. Беседа по теме Рассматривание картинок. Составление рассказа.
<b>Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние</b>				
5 6	Прогоняем злость.		2	Проведение различных игр для того чтобы исчезло зло. Просмотр видеосюжетов, обсуждение, мини-исследование.
7	Учимся говорить «Нет!», когда это нужно.		1	Проигрывание различных ситуации на умение говорить правильно нет. Беседа, просмотр мультимедийной презентации  Решение практических задач  Изучение презентационного материала. Работа с раздаточным материалом.
<b>Умение оценить свои потенциальные возможности.</b>				
8 9	Мои способности.		2	Уметь находить у себя положительные стороны. Учатся оценивать свои потенциальные возможности через беседу, просмотр мультимедийной презентации.

10 11	Кем быть.		2	Просмотр фильма о том, какие есть профессии. Слушают рассказ учителя Работают с раздаточным материалом. Участвуют в беседе.
<b>Умение общаться со взрослыми и сверстниками</b>				
12 13	Общение в жизни человека.		2	Разыгрывание проблемных ситуаций. Учатся умению общаться со взрослыми и сверстниками через беседу, просмотр мультимедийной презентации, просмотр тематических фильмов Слушают рассказ учителя о труде, как потребностях людей
14 15	Живи в согласии с другими.		2	Правила для того чтобы жить в согласии с другими. Работают с раздаточным материалом. Участвуют в беседе.
16	Приветствия.		1	Изучают презентационный материал. Участвуют в беседе с опорой на повседневный опыт и знания.
<b>Умение понимать себя и других.</b>				
17 18	Я и другие.		2	Тестирование по теме урока.
19	Я рад общаться с тобой.		1	Как нужно друг с другом общаться разыгрывание проблемных ситуаций.
20 21	Самопознание.		2	Учиться самому себя изучать. Изучают презентационный материал. Работают с раздаточным материалом. Участвуют в беседе с опорой на повседневный опыт и знания.
22 23	Мысли управляют поступками.		2	Какие бывают поступки. Беседа, просмотр мультимедийной презентации, обсуждение, мини-исследование.
<b>Умение снимать эмоциональное напряжение</b>				
24 25	Можно и не ссориться.		2	Правила о том, что можно жить в дружбе со всеми.
26	Уверенное и неуверенное поведение.		1	Дать понятие, что такое уверенное и неуверенное поведение.
27	Давайте жить дружно.		1	Правила хорошего тона.
28	Как просить прощение.		1	Разыгрывание ситуации о том, как правильно просить прощение.

<b>Умение просить, принимать помощь и приходить на помощь.</b>				
29	Права и обязанности.		1	Выучить права и обязанности школьника. Работают с раздаточным материалом.
30	<b>Промежуточная аттестация.</b> <b>Тестирование.</b>		1	Выявить уровень знаний учащихся за год.
31 32	Право на ошибку.		2	Дать понятие о том, что все люди могут ошибаться.
33	Учимся просить о помощи и благодарить за помощь.		1	Учимся просить, кого - либо о помощи и благодарить за нее.

**Материально - техническое обеспечение.**

№	Тип пособия	Автор	Наименование	Издательство
1	Методическое пособие	Н.П.Слободяник	Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы	М. «Айрис пресс» 2004 г.
2	медиаресурсы : - <a href="http://www.yandex.ru/">http://www.yandex.ru/</a> , - <a href="mailto:my@1september.ru">my@1september.ru</a> . Журнал «Начальная школа», - <a href="http://Pro.Skolu.ru">Pro.Skolu.ru</a> . интернет-портал - <a href="http://www.breasting.ru/">http://www.breasting.ru/</a> , - <a href="http://raduga.rkc-74.ru/">http://raduga.rkc-74.ru/</a>			
3.	<b>Экранно-звуковые пособия:</b> 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. DVD «Азбука безопасности. Смешарики» - ООО «Смешарики», концепция сериала и персонажи, 2003-2011.			

**Контрольно - измерительный материал**

**Тест.**

**1. Что такое семья ?**

- 1) Это люди, которые тебя окружают;
- 2) Это люди, с которыми ты общаешься;
- 3) Это самое близкое окружение человека.

## **2. Что объединяет всех ребят в школьном коллективе?**

- 1) В школе все вместе ребята учатся, играют, отдыхают.
- 2) Общие праздники.
- 3) Учителя, родители.

## **3. Культура поведения – это...**

- 1) поступки, которые обижают людей;
- 2) вежливые слова и вежливые поступки;
- 3) странные поступки.

## **4. Что самое ценное в дружбе?**

- 1) Согласие и взаимная помощь;
- 2) Любовь и уважение;
- 3) Получать от друга хорошие подарки.

## **5. Как вести себя в театре ?**

- 1) Во время спектакля нельзя громко аплодировать;
- 2) Во время спектакля нельзя громко разговаривать;
- 3) В театре можно есть, но только во время антракта

## **6. Кто должен выйти первым из транспорта?**

- 1) женщина;
- 2) мужчина;
- 3) ребёнок.

## **7. Укажи пословицы о дружбе?**

- 1) Дружба дороже денег;
- 2) Одной рукой и узла не завяжешь;
- 3) Не пойман – не вор.

## **8. Чего нельзя делать в гостях?**

- 1) Хватать лучший кусок торта;
- 2) Скакать, обгонять, бегать по комнате;
- 3) Рассматривать игрушки, книги, играть в игры.

## **9. Какие правила поведения нужно соблюдать в общественном транспорте?**

- 1) Громко разговаривать;
- 2) Во время движения ходить по салону автобуса;

3)Во время движения транспортного средства не отвлекать водителя и контролёра: громко не разговаривать, по салону не ходить.

**10.Семейные традиции это...**

1)то в нашей жизни, что передаётся от одного поколения к другому;

2)то в нашей жизни, что остаётся в памяти человека;

3)мудрость старших передаётся молодым.