

Приложение
к АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с БУП 2002 г.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Приморская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»**

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете
ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат»
(протокол № 01 от «30» августа 2021 года)

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 12
по ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат»
от «31» августа 2021 года

**Рабочая программа коррекционного курса
«Познай себя»
(7 – 8 классы)**

г. Приморск

2021

Нормативно-правовая база

Данная программа внеурочной деятельности «**Познай себя**» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" от 28.01.2021 N 2;
5. Инструктивно – методические рекомендации комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 20.08.2021 г. № 19 – 19495/2021 «Об организации деятельности в 2021/2022 учебном году»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 года № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
7. Устав, лицензия ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат»;
8. Другие нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность образовательного учреждения.

Пояснительная записка

Значительная часть отрочества ребенка проходит в школьных стенах. Поэтому школа призвана не только передать необходимые знания по предметам, но и способствовать правильной социализации, подготовить детей к самостоятельной жизни.

Приоритетной задачей в образовании детей с интеллектуальной недостаточностью является задача их социальной адаптации. Развитие механизмов адаптации у детей с интеллектуальным недоразвитием имеет свою специфику. Интеллектуальный компонент в ходе возрастного развития не становится ведущим. Ребенок с недоразвитием познавательной сферы не имеет возможности осуществлять полноценный интеллектуальный контроль над эмоциональной сферой. Однако, по сравнению с другими

психическими процессами, эмоциональная сфера этих детей более сохранна. (С. Д. Забрамная). Фактор взаимообусловленности эмоциональных явлений и процессов познания и отражения предоставляет возможность использования эмоциональной сферы в качестве обходного пути для развития адаптивных и интеллектуальных способностей этой категории учащихся (Л. С. Выготский, С. Д. Забрамная).

В связи с трудностью усвоения детьми данной категории моральных норм и принципов целесообразно организовывать деятельность, в которой дети смогли бы интериоризировать нормы социального взаимодействия

Поэтому важно успеть заложить основы личностно-эмоциональной защищенности школьников, сформировать у ребят психологические умения самопомощи и безопасного взаимодействия с другими.

Программа «Познай себя» имеет социальную и профилактическую направленность возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии школьников, способствует развитию эмоционально-волевой, коммуникативной, личностной сферы обучающихся, формированию социально одобряемых форм поведения, повышению мотивации обучения.

Предлагаемый курс занятий предназначен для работы со школьниками 7 — 8 классов с интеллектуальной недостаточностью, находящихся на воспитании в школе – интернате.

Цель программы: развитие социально и психологически грамотной личности, способной к разрешению межличностных конфликтов, принятию решений.

Задачи:

- обеспечение школьника средствами самопознания;
- развитие способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения;
- повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
- развитие умений достигать поставленной цели;
- развитие социальной чувствительности;
- повышение самопонимания и понимания других;
- развитие эмпатии, способности к принятию себя и другого человека;
- воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека;
- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, преодоления затруднений в учебе и других видах деятельности;
- обучение способам снятия напряжения;
- развитие представлений о ценности здоровья;
- формирование негативного отношения к аддиктивному поведению, неприятия любых форм наркотизации;
- формирование навыков уверенного отказа, безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в наркотизацию (пробы ПАВ).

Результаты освоения программы

Предметные

- развитие способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения;
- формирование адекватного поведения в конфликтной ситуации;

- знание основ ЗОЖ
- знание основ саморегуляции.

Личностные

- способности к проявлению инициативы и способности принять за нее ответственность на себя;
- профессиональное и жизненное самоопределение;
- умение предотвращать и разрешать межличностные конфликты;
- стремление к самопознанию и саморазвитию как неотъемлемой части жизни;
- стремление и умение справляться с возникающими стрессовыми состояниями, негативными переживаниями;
- психологическая готовность к вступлению во взрослую жизнь;
- активная и позитивная жизненная позиция

Метапредметные

- умение делать выводы из тренинговых упражнений;
- анализировать проблемные ситуации.

Формы организации занятий

Для успешной реализации используются групповые занятия, по 5-6 человек. Занятия психологией построены по схеме урока с элементами тренинга. Сначала ребятам предоставляется психологическая информация, которая затем, для того чтобы быть усвоенной, «отыгрывается» в течение занятия.

Для решения поставленных задач в программе применяются следующие технологии:

- информационные технологии;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- личноно – ориентированные технологии.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы психолого-педагогического воздействия и техники:

- элементы сказкотерапии (анализ сказок, притч);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- игровые методы;
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- групповая дискуссия;
- ассоциативный метод;
- мозговой штурм;
- проективные методы вербального и рисуночного типа;
- ролевая игра.

Сроки реализации программы 2 года обучения, 1 часа в неделю, 34 часа в год.

Содержание программы.

№	Тема	Количество часов
----------	-------------	-------------------------

		7 класс (часов)	8 класс (часов)	Общее по темам(часов)
1	Мотивационный тренинг	3	4	7
2	Эмоционально-волевое развитие	6	5	11
3	Коммуникативная сфера	9	9	18
4	Личностное развитие, формирование положительной самооценки	9	7	15
5	ЗОЖ	7	9	16
6	Итого.	34	34	68

Оценочные средства (оценочные материалы) и методические материалы рабочей программы «Познай себя» (7- 8 класс)

Класс/прог рамма	Переченьиспользуемыхоценоч ныхсредств	Переченьиспользуемыхметодически хматериалов
Программа «Познайсебя » 7-8 класс	Методика изучения мотивации учения подростков (Н. В. Калинина.М. И Лукьянова) Тст «Выявление агрессивного поведения» Басса-Дарки Тест «Поведение в конфликтной ситуации» Томасса-Килманна	А. В. Микляева, Я - подросток, программа уроков, Речь, СПб, 2006 Голубева Ю. А. и др., Тренинг с подростками, Волгоград, 2015 Т. Д. Зинкевич-Евстегнеева, Т. М. Грабенко, Практикум по креативной терапии, Речь, СПб, 2003 К. Фоппель, Как научить детей сотрудничать, Москва, Генезис, 2001 М. Р. Битянова, Практику по психологическим играм, Питер, СПб, 2008

Календарно-тематическое планирование по программе «Познай себя» 7 класс

№	Тема	Минимальный уровень результатов	Достаточный уровень результатов	Количество часов	Дата
I	Мотивационный тренинг (3 часа)				
1	Я пришел учиться	Определить цели на учебный год, составить с помощью учителя планы действий.	Знать и выполнять свои обязанности,	1	
2	Чего я хочу добиться в этом учебном году	Определить цели на учебный год, составить с помощью учителя планы действий.	Определить цели на учебный год, составить планы действий. Оценивать свое поведение и поведение других с помощью учителя.	1	
3	Все предметы мне нужны. Я хочу стать.	Определить цели на учебный год, составить с помощью учителя планы действий.	Определить цели на учебный год, составить планы действий. Оценивать свое поведение и поведение других с помощью учителя.	1	
II	Коррекция эмоционально-волевой сферы (6 часов)				
4	Ответственность и обязательства.	Определить цели на учебный год, составить с помощью учителя планы действий.	Определить цели на учебный год, составить с помощью учителя планы действий. Оценивать свое поведение и поведение других с помощью учителя.	1	
5	Выражаем свои чувства.	Распознавать эмоций партнера по общению.	Распознавать эмоций партнера по общению, корректировать свое поведение в соответствии с эмоциональным состоянием собеседника.	1	
6	Как правильно реагировать на неудачи.	Правильно реагировать на неудачи.	Правильно реагировать на неудачи, управлять собственными чувствами планировать дальнейшие действия при исправлении собственных ошибок .	1	
7	Злимся правильно.	Знать правила борьбы с собственным гневом.	Соотносить свое поведение с социальной ситуацией; адекватно себя вести в ситуации конфликта; сдерживать собственный гнев.	1	
8	Как справиться с плохим настроением?	Знать правила борьбы с негативными эмоциями.	Соотносить свое поведение с социальной ситуацией; адекватно себя вести в ситуации конфликта; сдерживать собственный гнев.	1	
9	Не смотря ни на что, я буду делать....	Знать правила управления своими эмоциями.	Управлять собственными чувствами планировать дальнейшие действия при исправлении собственных ошибок	1	
II					

Коммуникативная сфера (9 часов)					
1	Разберемся в эмоциях.	Распознавать эмоций партнера по общению.	Распознавать эмоций партнера по общению, корректировать свое поведение в соответствие с эмоциональным состоянием собеседника.	1	
2	Как я себя веду в конфликтной ситуации.	Знать правила поведения в конфликтной ситуации.	Соотносить свое поведение с социальной ситуацией; адекватно себя вести в ситуации конфликта.	1	
3	Правила поведения в конфликте.	Знать правила поведения в конфликтной ситуации.	Соотносить свое поведение с социальной ситуацией; адекватно себя вести в ситуации конфликта.	2	
4	Как отстоять свою точку зрения?	Знать правила и уметь высказать свою точку зрения в сложной ситуации общения.	Соотносить свое поведение с социальной ситуацией; адекватно себя вести в различных ситуациях общения.	2	
5	Какой я собеседник?	Видеть ошибки в ситуации общения с помощью учителя.	Анализировать свое поведение в ситуации общения, определять ошибки при общении..	1	
6	Умение слушать.	Знать правила рефлексивного слушания.	Знать правила рефлексивного слушания, применять их в ситуации общения.	1	
7	Когда какое слово молвить?	Знать правила поведения в конфликтной ситуации.	Соотносить свое поведение с социальной ситуацией, уметь строить «Я-высказывания».	1	
III	Личностное развитие, формирование положительной самооценки. (9 часов)				
1	Расскажи о себе. Кем ты себя видишь в будущем.	Составить рассказ –представление о себе с помощью учителя.	Уметь рассказать о себе; представить положительно свою личность, о своей будущей профессии	1	
2	Присмотритесь друг к другу.	Знать положительные и отрицательные черты характера человека, в каких поступках они проявляются.	Анализировать поступки людей, определять положительные и отрицательные черты характера, которые проявляются через поступки людей.	1	
3	Я, ты, мы.	Знать положительные и отрицательные черты характера человека, в каких поступках они проявляются.	Анализировать поступки людей, определять положительные и отрицательные черты характера, которые проявляются через поступки людей.	1	
4	Мои достоинства.	Составить рассказ –представление о себе с помощью учителя.	Анализировать свои положительные качества характера.	1	
5	Мои недостатки.	Составить рассказ –представление о себе с помощью учителя.	Анализировать свои негативные качества характера, способы преодоления недостатков.	1	
6	Уверенность в себе.	Навыки уверенного поведения.	Положительное представление о себе, навыки	2	

			уверенного поведения		
7	Секреты для юношей и девушек.	Знать нормы поведения, необходимые мужчине и женщине.	Анализировать свое поведение соотносить его с нормами мужского и женского поведения, анализировать свой внешний вид, внешность.	2	
Ш	ЗОЖ (7 часов)				
1	Привычки и здоровье.	Знать основные принципы ЗОЖ.	Знать основные принципы ЗОЖ, возможные опасности для здоровья.	1	
2	Мое здоровье – мое будущее.	Знать основные принципы ЗОЖ.	Знать основные принципы ЗОЖ, возможные опасности для здоровья, как здоровье важно в выборе профессии.	1	
3	Курение и здоровье.	Знать основные принципы ЗОЖ.	Знать основные принципы ЗОЖ, вред, который вызывается курением, возможные опасности для здоровья.	1	
4	Я умею говорить "нет".	Знать основные принципы ЗОЖ, способы отказа от опасных для здоровья ситуаций	Знать основные принципы ЗОЖ, возможные опасности для здоровья, способы отказа от опасных для здоровья ситуаций.	2	
5	Наркотикам – нет.	Знать основные принципы ЗОЖ.	Знать основные принципы ЗОЖ, вред, который вызывается курением, возможные опасности для здоровья.		
6	Советы, которые составляют основу здорового образа жизни.	Знать основные принципы ЗОЖ.	Знать основные принципы ЗОЖ.	1	

Календарно-тематическое планирование по программе «Познай себя» 8 класс

№	Тема	Минимальный уровень результатов	Достаточный уровень результатов	Количество часов	Дата
I	Мотивационный тренинг (4 часа)				
1	Я уже взрослый?	Определить цели на учебный год, составить с помощью учителя планы действий.	Знать и выполнять свои обязанности,	1	
2	Каких успехов я хочу добиться в этом году?	Определить цели на учебный год, составить с помощью учителя планы действий.	Определить цели на учебный год, составить планы действий. Оценивать свое поведение и поведение других с помощью учителя.	1	
3	Школа – этап на пути моего взросления.	Определить цели на учебный год, составить с помощью учителя планы действий.	Определить цели на учебный год, составить с помощью учителя планы действий. Оценивать свое поведение и поведение других с помощью учителя.	1	
4	Я в будущем. Моя профессия.	Сформировать с помощью учителя позитивное представление о себе, ближайшие цели.	Сформировать позитивное представление о себе, планы на будущее, определить ближайшие цели.	1	
II	Развитие эмоционально-волевой сферы. (5 часов).				
1	Что такое агрессивное поведение?	Определить цели на учебный год, составить с помощью учителя планы действий.	Определить цели на учебный год, составить с помощью учителя планы действий. Оценивать свое поведение и поведение других с помощью учителя.	1	
2	Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции.	Распознавать эмоций партнера по общению.	Распознавать эмоций партнера по общению, корректировать свое поведение в соответствие с эмоциональным состоянием собеседника.	1	
3	Возникли трудности и проблемы, Что делать?	Правильно реагировать на неудачи.	Правильно реагировать на неудачи, управлять собственными чувствами планировать дальнейшие действия при исправлении собственных ошибок .	1	
4	Работа с гневом и обидами.	Знать правила борьбы с собственным гневом.	Соотносить свое поведение с социальной ситуацией; адекватно себя вести в ситуации конфликта; сдерживать собственный гнев.	1	
5	Я учусь принимать решение.	Определять свои цели.	Определять цели, составлять план действий.	1	
III					

Коммуникативная сфера (9 часов)					
	Что такое невербальное общение.	Знать о невербальных сигналах коммуникации.	Распознавать невербальные сигналы коммуникации.	2	
1	Осознание и понимание своих эмоций и внутреннего состояния	Распознавать эмоций партнера по общению.	Распознавать эмоций партнера по общению, корректировать свое поведение в соответствие с эмоциональным состоянием собеседника.	1	
2	Умение слушать.	Знать правила рефлексивного слушания.	Знать правила рефлексивного слушания, применять их в ситуации общения.	2	
3	Дистанция в общении.	Знать правила поведения в конфликтной ситуации.	Соотносить свое поведение с социальной ситуацией; адекватно себя вести в ситуации конфликта.	1	
4	Конструктивные способы разрешения конфликта.	Знать правила поведения в конфликтной ситуации.	Соотносить свое поведение с социальной ситуацией; адекватно себя вести в ситуации конфликта.	1	
5	Как убедить в своих словах?	Знать правила поведения в конфликтной ситуации.	Соотносить свое поведение с социальной ситуацией; адекватно себя вести в ситуации конфликта.	1	
6	Трудные люди. Как с ними общаться?	Знать правила поведения в конфликтной ситуации.	Соотносить свое поведение с социальной ситуацией; адекватно себя вести в ситуации конфликта.	1	
7	Личностное развитие, формирование положительной самооценки. (7 часов)				
	Честно о себе. Мои достоинства и недостатки.	Составить рассказ –представление о себе с помощью учителя.	Анализировать свои положительные качества характера.	1	
1	Посмотрим на себя со стороны.	Составить рассказ –представление о себе с помощью учителя.	Анализировать свои негативные качества характера, способы преодоления недостатков.	1	
2	У меня такой характер.	Составить рассказ –представление о себе с помощью учителя.	Анализировать свои негативные качества характера, способы преодоления недостатков.	1	
3	Я уверенный в себе человек.	Навыки уверенного поведения.	Положительное представление о себе, навыки уверенного поведения	1	
4	Мои роли.	Знать основные роли человека: ребенок, взрослый (ученик, сын/дочь, работник и т.д.)	Знать основные роли человека: ребенок, взрослый (ученик, сын/дочь, работник и т.д.) и общепринятые нормы поведения в этой роли.	2	

5	Какими должны быть юноша и девушка.	Знать нормы поведения, необходимые мужчине и женщине.	Анализировать свое поведение соотносить его с нормами мужского и женского поведения, анализировать свой внешний вид, внешность.	1	
III	ЗОЖ (9 часов)				
1	Что может помешать мне в жизни.	Знать основные принципы ЗОЖ.	Знать основные принципы ЗОЖ, возможные опасности для здоровья.	2	
2	Я умею говорить "нет".	Знать основные принципы ЗОЖ.	Знать основные принципы ЗОЖ, вред, который вызывается курением, возможные опасности для здоровья.	2	
3	Откажись от сигарет.	Знать основные принципы ЗОЖ.	Знать основные принципы ЗОЖ, возможные опасности для здоровья, как здоровье важно в выборе профессии.	1	
4	Алкоголь - тоже наркотик.	Знать основные принципы ЗОЖ.	Знать основные принципы ЗОЖ, возможные опасности для здоровья, как здоровье важно в выборе профессии.	1	
5	Требования к здоровью в профессиях.	Знать основные принципы ЗОЖ.	Знать основные принципы ЗОЖ, вред, который вызывается курением, возможные опасности для здоровья.	2	
6	Впереди лето. Мои планы.	Знать основные принципы ЗОЖ.	Знать основные принципы ЗОЖ.	1	

Список литературы:

1. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
2. И.В.Стишенок. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост..-Спб.:Речь,2006
3. Н.В.Самоукина. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы.-Ярославль:Академия развития, 2004.
4. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.
5. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1980.
6. Жизненные навыки / Под. ред. С.В. Кривцовой. М., 2002. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
7. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
8. Практическая психология образования / Под. ред. И.В. Дубровиной. М.,1998.
9. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков / Под. ред. А.Д. Андреевой. М., 1997.
10. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Сост. И.В. Возняк, И.М. Узянова, С.В.Лебедева и др. Волгоград, 2013.
11. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М., 2001
12. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПб., 2003.
13. Зверева Н. Тренинг социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями. СПб., 2008.
14. Сизанов А. Н., Хриптович В. А. Модульный курс профилактики курения. М., 2004.
15. Смирнова Е. Е. Познаю себя и учусь управлять собой. СПб., 2007.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575876

Владелец Хлопцева Наталья Ивановна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022