

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зарубинская общеобразовательная школа-интернат психолого – педагогической
поддержки»

СОГЛАСОВАНО
Методическим объединением учителей
(протокол от « » августа 2024 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБОУ «ЗОШИ»
от « » августа 2024 г. №

**Адаптированная рабочая программа
коррекционного курса
«Первые шаги во взрослую жизнь»
для 7 класса
количество часов - 3**

Программу составила Некрасова С.В.

с. Зарубино

2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Первые шаги во взрослую жизнь» составлена на основе:

1. Закона «Об образовании в РФ» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ от 19 декабря 2014 г. N 1599;
3. Учебного плана МБОУ «ЗОШИ» на 2024-2025 учебный год;
4. Программы коррекционно-развивающей работы с подростками. Большая книга подросткового психолога/ О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто.-Изд.2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.

Настоящая программа предполагает работу с обучающимся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями), инвалидов (детей-инвалидов), с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Программа коррекционного курса «Я познаю себя и других» входит в часть формируемую участниками образовательных отношений, коррекционно – развивающую область учебного плана для обучающихся с интеллектуальными нарушениями МБОУ «Зарубинская общеобразовательная школа – интернат психолого-педагогической поддержки».

Программа коррекционно-развивающих занятий рассчитана на 1 год обучения, 34 часа, 1 час в неделю. Продолжительность каждого занятия 40 минут.

Адаптированная рабочая программа определяет цель и основные направления работы.

Цель занятий, проводимых в рамках данной программы – исправление психологических трудностей и поведения подростков с нарушением интеллекта, развитие их личности .

Основные задачи программы:

- пополнение лексических единиц, связанных со сферой чувств подростков;
- развитие навыков отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений;
- снижение эмоциональной нестабильности;
- знакомство с приемами общения;
- развитие навыков общения;
- формирование конкретных социальных навыков;
- развитие самопознания;
- формирование возможностей распознавать собственные личностные качества и качества других людей;
- формирование адекватной самооценки;
- помощь в осознании своей половой принадлежности;

- формирование адекватного образа мужчины и женщины;
- снижение уровня агрессивности.

Содержание обучения

Характерной чертой подросткового периода являются существенные изменения в различных сферах, которые имеют важное значения для всего последующего развития и становления подростка как личности. Поэтому программа включает в себя следующие основные разделы:

Развитие и коррекция эмоциональной сферы.

Знакомство с эмоциями. Расширение знания учащихся о чувствах и эмоциях. Развитие навыков отражения и узнавания эмоциональных проявлений. Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Самовыражение, эмоциональное раскрепощение.

Развитие навыков общения и коммуникативной компетентности.

Знакомство с приемами общения. Развитие базовых коммуникативных умений. Невербальное общение. Наблюдательность в общении. Умение слушать. Обучение навыку принятия критики. Обучение навыку отказа и навыку преодоления обвинения. Обучение навыку отстаивания своего мнения. Обучение навыку выражения благодарности.

Развитие позитивного Я-образа.

Формирование стремления к самопознанию, самораскрытию, прояснению «Я – концепции». Обучение навыку находить в себе индивидуальные особенности. Формирование умения распознавать свои личностные качества и качества других людей. Формирование адекватной самооценки.

Развитие полоролевой идентичности, представление об отношениях с противоположным полом.

Формирование представления о взаимоотношениях между мальчиками и девочками. Помощь подросткам в осознании особенностей «мужского» и «женского» миров. Формирование адекватного образа мужчины и женщины.

Коррекция агрессивного поведения.

Снятие напряжения и коррекция агрессии. Мышечная релаксация. Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации. Снижение уровня личностной тревожности. Развитие эмпатии.

Коррекция межличностных отношений класса.

Развитие навыков группового и межличностного взаимодействия. Усиление сплоченности. Завершение групповой работы.

Методы и приемы работы.

Групповая дискуссия - основной метод работы. Ее суть в том, чтобы высказался каждый участник группы. Этот метод групповой динамики повышает уровень доверия и сплочения, формирует адекватную самооценку, включает детей в поток самых разных

эмоций и переживаний, позволяет подобрать и апробировать наиболее удобный для каждого стиль поведения, общения, способов адаптации к окружающему. Ведущий в такой дискуссии — взрослый, он дает слово, помогает себя выразить и благодарит детей за участие в работе группы.

Игра – это большое удовольствие и радость для ребенка, что уже само по себе важно. В игре реализуются важные жизненные потребности в познании, общении, преобразовании окружающей среды. Ребенок учится действовать в реальной и в воображаемой ситуации, учится опираться как на действия, так и на внутренние мотивы. В игре он усваивает новые социальные роли, формирует морально-нравственные ценности, осознает смысл своих и чужих действий, переживаний, проблем. В целом игра - это способ подготовки детей к жизни, психолого-педагогическое средство их развития и воспитания.

Тренинг – это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки. В процессе тренинговых занятий у школьников происходит смена внутренних установок, расширяются знания, появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям.

Психогимнастика помогает ребенку освободиться от эмоциональной напряженности, скованности, стеснительности и перейти к следующему этапу занятия. Чаще всего используется как разминка, подготовка к работе.

Методы релаксации используется для снятия психомышечного напряжения, через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела, а также использование дыхательных техник.

Арт-методы. Использование рисования на определенные темы.

Содержание разделов

Название раздела	Кол-во часов
Обследование детей: комплектование групп для коррекционных занятий	1
Развитие и коррекция эмоциональной сферы	4
Развитие навыков общения и коммуникативной компетентности	10
Развитие позитивного «Я-образа»	6
Развитие полоролевой идентичности, представление об отношениях с противоположным полом	4
Коррекция агрессивного поведения	6
Коррекция межличностных отношений класса	3

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- сформированность адекватных представлений о себе и собственных возможностях;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность навыков совместной деятельности;
- сформированность социально приемлемых моделей поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

Предметные результаты:

Минимальный уровень

- умение устанавливать контакт;
- умение сочувствовать другим, своим сверстникам, взрослым и живому миру;
- умение выплескивать гнев в приемлемой форме, а не физической агрессией;
- умение контролировать себя, находить ошибки в работе и исправлять их с организующей помощью;
- владение навыками работы в парах, в группах с активизирующей помощью;
- умение принимать себя;
- умение правильно реагировать на критику;
- умение простыми фразами высказать свое мнение;
- умение идентифицировать свое эмоциональное состояние с помощью вопросов педагога.

Достаточный уровень

- умение устанавливать контакт, высказывать свою точку зрения;
- умение сочувствовать другим, своим сверстникам, взрослым и живому миру;
- умение выплескивать гнев в приемлемой форме, а не физической агрессией;
- умение анализировать процесс и результаты познавательной деятельности;
- умение контролировать себя, находить ошибки в работе и самостоятельно их исправлять;
- владение навыками самостоятельной работы в парах, в группах;

- умение адекватно себя оценивать и принимать себя;
- умение адекватно воспринимать критику;
- умение отстаивать свое мнение;
- умение идентифицировать свое эмоциональное состояние и приемлемым способом выражать эмоции.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы. Тема урока	Кол-во часов	Дата проведени я	Программное содержание	Примечание
Обследование детей: комплектование групп для коррекционных занятий – 1 час БУД: <u>Личностные:</u> активно включаться в деятельность; <u>Коммуникативные:</u> слушать педагога, вступать в диалог; <u>Регулятивные:</u> осознанно действовать на основе разных видов инструкций; <u>Познавательные:</u> использовать усвоенные логические операции в соответствии с индивидуальными возможностями					
1.	Диагностика	1	06.09.24	Выполнение диагностических тестов	
Развитие и коррекция эмоциональной сферы – 4 часа БУД: <u>Личностные:</u> адекватно эмоционально откликаться на действия окружающих; <u>Коммуникативные:</u> вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия; <u>Регулятивные:</u> адекватно реагировать на внешний контроль, корректировать свою деятельность; <u>Познавательные:</u> дифференцированно воспринимать окружающий мир					
2.	Продолжение знакомства с эмоциями	1	13.09.24	Узнавание внешних эмоциональных проявлений, определение основных эмоций	
3.	Расширение знания обучающихся о чувствах и эмоциях	1	20.09.24	Работа с пиктограммами с изображением различных эмоций, расширение знаний о чувствах и эмоциях, пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой чувств	
4.	Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления	1	27.09.24	Выполнение упражнений на управление состоянием мышечного напряжения и расслабления	
5.	Самовыражение, эмоциональное раскрепощение	1	04.10.24	Научение приемлемым способам выражения эмоций	
Развитие навыков общения и коммуникативной компетентности – 10 часов БУД: <u>Личностные:</u> гордиться успехами собственными и других;					

<u>Коммуникативные</u> : использовать разные виды коммуникации для решения значимых задач;					
<u>Регулятивные</u> : осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;					
<u>Познавательные</u> : использовать в жизни и деятельности полученные знания					
6.	Знакомство с приемами общения	1	11.10.24	Знакомство с приемами общения, выполнение упражнений	
7.	Упражнения «Здравствуй», «Изобрази предмет»	1	18.10.24	Изображение заданного предмета с помощью мимики и жестов	
8.	Развитие базовых коммуникативных умений	1	25.10.24	Закрепление навыков общения, умения высказывать свою точку зрения	
9.	Невербальное общение. «Передай другому»	1	08.11.24	Знакомство с формами невербального общения	
10.	Наблюдательность в общении. Умение слушать	1	15.11.24	Тренировка способности слушать и слышать другого, быть наблюдательным и внимательными к собеседнику	
11.	Совершенствование умений эффективного общения	1	22.11.24	Определение чувства другого по выражению лица, по позе, по глазам	
12.	Обучение навыку принятия критики	1	29.11.24	Обучение навыку принятия критики	
13.	Обучение навыку отказа и навыку преодоления обвинения	1	06.12.24	Обучение навыку отстаивания своих интересов, говорить «нет», учитывая чувства другого, при этом знать свои цели	
14.	Обучение навыку отстаивания своего мнения	1	13.12.24	Тренировка в отстаивании своей точки зрения и убеждения других	
15.	Обучение навыку выражения благодарности	1	20.12.24	Работа в парах, обучение навыку выражения благодарности к другому человеку, умению отвечать на комплимент	
Развитие позитивного «Я-образа» - 6 часов					
БУД:					
<u>Личностные</u> : уважительно относиться к другим людям;					
<u>Коммуникативные</u> : вступать в диалог и поддерживать его;					
<u>Регулятивные</u> : обладать готовностью к осуществлению самоконтроля;					
<u>Познавательные</u> : использовать усвоенные знания в практической деятельности					
16.	Формирование стремления к самопознанию	1	27.12.24	Расширение знаний и адекватных представлений о себе и своих возможностях	

17.	Упражнение «Кто я?»	1	17.01.25	Оценивание себя с помощью конкретных вопросов	
18.	Самооценка	1	24.01.25	Выполнение теста «Самооценка». Упражнение на формирование адекватной самооценки	
19.	Обучение навыку находить в себе индивидуальные особенности	1	31.01.25	Нахождение в себе индивидуальных особенностей и способностей	
20.	Упражнения: «Мой портрет в лучах солнца», «Скульптура»	1	07.02.25	Выполнение упражнения: «Мой портрет в лучах солнца», «Скульптура»	
21.	Узнаем свои личностные качества и качества других людей	1	14.02.25	Определение личностных качеств своих и других людей	

Развитие полоролевой идентичности, представление об отношениях с противоположным полом – 4 часа

БУД:

Личностные: адекватно эмоционально откликаться на действия окружающих;

Коммуникативные: слушать собеседника, поддерживать диалог;

Регулятивные: адекватно реагировать на внешнюю оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;

Познавательные: дифференцированно воспринимать окружающий мир

22.	Представления о взаимоотношениях между мальчиками и девочками	1	21.02.25	Рассуждение о взаимоотношениях между мальчиками и девочками	
23.	Упражнения: «Что такое мальчик и что такое девочка?», «Спрашивайте – отвечаем»	1	28.02.25	Выполнение упражнения «Что такое мальчик и что такое девочка?», «Спрашивайте – отвечаем»	
24.	Помощь подросткам в осознании особенностей «мужского» и «женского» миров	1	07.03.25	Определение особенностей «мужского» и «женского» культурных миров	
25.	Упражнения: «Два мира», «два в одном»	1	14.03.25	Выполнение упражнения «Два мира», «Два в одном», определение в рамках собственного мира	

Коррекция агрессивного поведения – 6 часов

БУД:

Личностные: уважительно относиться к людям и результатам их деятельности;

Коммуникативные: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях;

Регулятивные: осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических задач;

<u>Познавательные</u> : использовать в жизни доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами					
26.	Снятие напряжения и коррекция агрессии	1	21.03.25	Работа с агрессией через игру	
27.	Мышечная релаксация	1	04.04.25	Выполнение упражнений на релаксацию мышц	
28.	Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации	1	11.04.25	Работа с картинками, определение эмоциональных состояний	
29.	Снижение уровня личностной тревожности	1	18.04.25	Выполнение специальных дыхательных упражнений	
30.	Развитие эмпатии: упражнения «Комплимент»	1	25.04.25	Знакомство с понятием «эмпатия», выполнение упражнений	
31.	Обучение управлению гневом	1	02.05.25	Выплескивание гнева без агрессии направленной на других	
<p>Коррекция межличностных отношений класса – 3 часа БУД: <u>Личностные</u>: активно включаться в деятельность; <u>Коммуникативные</u>: слушать педагога и одноклассников, вступать в диалог; <u>Регулятивные</u>: принимать и сохранять цели и задачи решения практических задач; <u>Познавательные</u>: использовать усвоенные логические операции в соответствии с индивидуальными возможностями</p>					
32.	Развитие навыков группового и межличностного взаимодействия	1	09.05.25	Работа в парах и мини группах	
33.	Упражнение «Взаимоотношения»	1	16.05.25	Выполнение упражнения «Взаимоотношения», сотрудничество с одноклассниками	
34.	Усиление сплоченности	1	23.05.25	Подчинение правилам коллектива, совместная работа	

Учебно-методическая литература

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст]: учеб, пособие для студентов вузов/ Г. С. Абрамова. – М.: Академический проспект, 2000.
2. Алиева, М.А., Гришанович, Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь [Текст] / Под ред. Е. Г. Трошихиной. -СПб.:Речь, 2007.-216с.
3. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками [Текст]: учеб, пособие / Л. Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2004.
4. Вохмянина, Т. В., Данилова, Е. Е. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми [Текст]: учеб, пособие для студ. Средних педагогических учебных заведений/ Т. В. Вохмянина, Е. Е. Данилова. – М.: Академия, 1998.
5. Ильин, Е. Е. Эмоции и чувства [Текст]/ Е. Е. Ильин. – СПб.: Питер, 2001.
6. Кеймани, К. Аутогенная тренировка [Текст] / К. Кеймани. - М.: ЭКСМО, 2002.
7. Лебеденко, Е. Н. Развитие самосознания и индивидуальности. Вып. 1. Какой Я [Текст]: методическое руководство/ Е. Н. Лебеденко. – М.: Книголюб, 2003.
8. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками [Текст]: учеб, пособие для студ. высш. учеб.заведений/ А. Г. Лидерс. – М.: Академия, 2001.
9. Малкина-Пых, И. Г. Возрастные кризисы [Текст]: Справочник практического психолога/ И. Г. Малкина-Пых. – М.: ЭКСМО, 2004.
10. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст]: учеб, пособие для студентов вузов. – 2-е изд., исп. и доп./В. С. Мухина. - М.: Академия, 1999. – 456 с.

Контрольно-измерительные материалы

1. Методика Басса-Дарки в модификации Резапкиной «Уровень агрессивности».
2. Методика Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан «Диагностика самооценки».
3. Методика А.И. Высоцкого «Оценка волевых качеств»