

государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр»
села Александровка муниципального района Кинель – Черкасский Самарской области



Утверждено:

Директор школы ГБОУ СОШ «ОЦ» с.Александровка
Н.А.Егорова
Приказ № 127-ог от «27» августа 2020 г.

**Индивидуальная рабочая программа курса «Ступеньки роста»
для детей с ограниченными возможностями здоровья (обучение на дому)**

7 класс

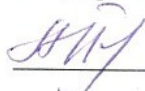
Срок реализации: 1 год

Составители (разработчики):

Учитель Милёшина И.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по учебной работе

 И.А. Акдавлетова

«26» августа 2020 г

СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ
ШМО»

Протокол № 1 от «26» августа 2020
г.

Председатель ШМО

 И.В.Милешина

Пояснительная записка.

Коррекционная программа разработана на основе: пособий И.В. Дубровиной, методических работ Р.В. Овчаровой, М.Р. Битяновой.

Программа написана для обучающихся 7 класса и рассчитана на 34 часа, один раз в неделю.

Пояснительная записка.

Цель коррекционной программы: Снижение уровня агрессивности, развивать умение обучающимися понимать свои эмоции и эмоции окружающих.

Задачи коррекционной программы:

- снижение тревожности и повышение уровня уверенности в себе у детей за счет развития навыков саморегуляции, адекватного реагирования в групповом взаимодействии.
- переосмысление роли и позиции учителя, родителя и ребенка;
- выработка взаимопонимания и взаимоуважения прав и потребностей друг друга;

Занятия целесообразно проводить со всем классом, так как дети должны видеть как положительный, так и отрицательный примеры.

Предполагаемый результат: снизится уровень агрессии, выработается умение понимать эмоции.

Календарно-тематическое планирование.

34 часа, 1 час в неделю.

| Чет- верть | Сро- ки | Наименование разделов и тем. | Кол-во часов. | | Конт- роль | Приме- чание |
|---------------|------------|--|---------------|--------|---------------|-----------------|
| | | | Теор. | Практ. | | |
| | | Я и мои эмоции | 11 | | | |
| | | Распознавание эмоционального состояния людей на пиктограммах. | 1 | 0,5 | | |
| | | Тренинг выразительной мимики. | | 1 | | |
| | | Эмоции и мимика | 1 | 1 | | |
| | | Мои эмоции. | 1 | 0,5 | | |
| | | Рисуем эмоции. | | 1 | | |
| | | Музыка и эмоции. | 1 | 1 | | |
| | | Способы повышения настроения. | 1 | 1 | | |
| | | Какой я? | 4 | | | |
| | | Психологический автопортрет. | 1 | | | |
| | | Кто я? | 1 | 1 | | |
| | | Рисуем себя. | | 1 | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|-----|--|--|
| | | Как справиться с гневом? | 8 | | | |
| | | В каких ситуациях мы испытываем гнев. | 1 | 1 | | |
| | | Способы выражения гнева. | 1 | | | |
| | | Гнев и движения. | 1 | 1 | | |
| | | Рисование собственного гнева. | 1 | 0,5 | | |
| | | Осознание гнева через сенсорные каналы. | 1 | | | |
| | | Управление собственным гневом. | 2 | | | |
| | | Я и другие | 9 | | | |
| | | Биография по фото. | 2 | | | |
| | | Беседа «Кого мы называем добрым?» | 1 | | | |
| | | Беседа «Кого мы называем вежливым?» | 1 | 1 | | |
| | | Я и моя семья. | 1 | | | |
| | | Конфликтные ситуации в семье. | | 1 | | |
| | | Я и мои одноклассники. | | 1 | | |
| | | Ролевая игра «Агрессор и жертва» | | 1 | | |
| | | «Я стану добрее» | 6 | | | |
| | | Реконструкция позитивного образа через детские воспоминания. | 1 | 1 | | |
| | | Игра «Мне в тебе нравится..» | | 1 | | |
| | | Игра «Кто симпатичнее?» | | 1 | | |
| | | Игра «Остров забияк» | | 1 | | |
| | | Игра «Поссорились и помирились» | | 1 | | |
| | | Итоговое занятие | 1 | 1 | | |

Содержание программы

I. Раздел «Я и мои эмоции»

Цель: формирование представлений о эмоциях, эмоциональных состояниях, мимике.

1. Распознавание эмоционального состояния людей на пиктограммах

1. Ритуал приветствия.
2. Сообщение цели занятия.

3. Знакомство с картами-пиктограммами.
4. Упражнение в распознавании эмоций.
5. Работа с дневником настроений.
6. Итог занятия.
7. Релаксационное упражнение.
8. Ритуал прощания.

2. Тренинг выразительной мимики

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Релаксационное упражнение «Апельсин».
5. Игра «Мимическая гимнастика».
6. Итог занятия.
7. Релаксационное упражнение.
8. Ритуал прощания.

3. Эмоции и мимика

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Релаксационное упражнение «Апельсин».
5. Игра «Угадай-ка!»
6. Итог занятия.
7. Релаксационное упражнение.
8. Ритуал прощания.

4. Мои эмоции

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Релаксационное упражнение «Апельсин».
5. Игра «Волшебный мешок»
6. Итог занятия.
7. Релаксационное упражнение.
8. Ритуал прощания.

5. Рисуем эмоции

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Релаксационное упражнение «Сдвинь камень».
5. Выполнение рисунка.
6. Итог занятия.

7. Ритуал прощания.

6. Музыка и эмоции

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Релаксационное упражнение «Сдвинь камень».
5. Прослушивание, описание настроения музыки.
6. Рисуем настроение музыки.
7. Итог занятия.
8. Ритуал прощания.

7. Способы повышения настроения

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Релаксационное упражнение «Черепашка».
5. Беседа «Способы повышения настроения»
6. Итог занятия.
7. Релаксационное упражнение.
8. Ритуал прощания.

II. Раздел «Какой я?»

Цель: Оказание помощи в изучении собственного «Я»

1. Психологический автопортрет

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Упражнение «Черепашка».
5. Упражнение «Психологический автопортрет»
6. Итог занятия.
7. Ритуал прощания.

2. «Кто я?»

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Релаксационный тренинг (упражнение «Расслабление в позе «морской звезды»).
5. Упражнение «Кто я?»
6. Итог занятия.
7. Ритуал прощания.

3. «Рисуем себя»

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами.
3. Работа с дневником настроения
4. Упражнение «Рисуем себя».
5. Итог занятия.
6. Ритуал прощания.

III. Раздел «Как справиться с гневом?»

Цель: Ознакомление детей с понятием гнев

1. В каких ситуациях мы испытываем гнев

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Упражнение на релаксацию «Олени»
5. Беседа «В каких ситуациях вы сердитесь?»
6. Итог занятия.
7. Ритуал прощания.

2. Способы выражения гнева

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Развивающее упражнение «Скульптура»
5. Упражнения на разрядку гнева безопасным способом.
6. Итог занятия.
7. Ритуал прощания.

3. Гнев и движения

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Упражнение «Пружинки»
5. Упражнение на отреагирование гнева через движение.
6. Итог занятия.
7. Ритуал прощания.

4. Рисование собственного гнева

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Лепка гнева из пластилина.
5. Итог занятия.

6. Ритуал прощания.

5. Осознание гнева через сенсорные каналы

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Упражнение на релаксацию « Волшебный сон ».
5. Упражнения на осознание гнева через сенсорные каналы.
6. Итог занятия.
7. Ритуал прощания.

6. Управление собственным гневом

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Ролевая игра «СТОП»
5. Итог занятия.
6. Ритуал прощания.

IV. Раздел «Я и другие»

Цель: Научить понимать настроение и эмоции окружающих людей

1. Биография по фото

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Игра «Передай мяч»
5. Упражнение «Биография по фото»
6. Итог занятия
7. Ритуал прощания.

2. Беседа «Кого мы называем добрым?»

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Релаксационное упражнение «Кулачки»
5. Беседа «Кого мы называем добрым?»
6. Итог занятия.
7. Ритуал прощания.

3. Беседа «Кого мы называем вежливым?»

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Беседа «Кого мы называем вежливым?»

5. Сюжетно-ролевая игра «Больница»
6. Итог занятия.
7. Ритуал прощания.

4. Я и моя семья

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Беседа «Что значит любить родителей»
5. Итог занятия.
6. Ритуал прощания.

5. Конфликтные ситуации в семье

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Проигрывание ситуаций «взрослый-ребенок»
5. Итог занятия.
6. Ритуал прощания.

6. Я и мои одноклассники

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Проигрывание ситуаций «ребенок-ребенок»
5. Ритуал прощания.

7. Ролевая игра «Агрессор и жертва»

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Релаксационное упражнение «Кулачки»
5. Ролевая игра «Агрессор и жертва»
6. Итог занятия.
7. Ритуал прощания.

V. Раздел «Я стану добрее»

Цель: Разрядка агрессивности, снятие мышечного и эмоционального напряжения

1. Реконструкция позитивного образа через детские воспоминания.

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Мимическая гимнастика

5. Упражнение «Горячий» стул».
6. Итог занятия.
7. Ритуал прощания.

2. Игра «Мне в тебе нравится..»

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Релаксационное упражнение «Апельсин»
5. Игра «Мне в тебе нравится..»
6. Итог занятия.
7. Ритуал прощания.

3. Игра «Кто симпатичнее?»

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Релаксационное упражнение «Сдвинь камень».
5. Игра «Кто симпатичнее?»
6. Итог занятия.
7. Ритуал прощания.

4. Игра «Остров забияк»

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Упражнение «Нехочуха».
5. Игра «Остров забияк»
6. Итог занятия.
7. Ритуал прощания.

5. Игра «Поссорились и помирились»

1. Ритуал приветствия.
2. Работа с пиктограммами, настрой учащихся на положительные эмоции.
3. Работа с дневником настроений.
4. Упражнение «Конкурс хвастунов»
5. Игра «Поссорились и помирились»
6. Итог занятия.
7. Ритуал прощания.

VI. Раздел. Итоговое занятие

1. Ритуал приветствия.
2. групповой рисунок «Мир вокруг нас»
3. Ритуал прощания.

