

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с.Александровка  
муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом №113-од  
от 31.08.2023 г.

Адаптированная основная общеобразовательная программа  
по курсу «Я всё смогу» 5 класс

(Помощь в адаптации к условиям школьной среды,  
коррекция и развитие компетенций коммуникативной и эмоциональной сферы,  
пространственно-временных представлений)

СОСТАВИТЕЛЬ  
Должность: учитель географии  
Ф.И.О. Якамсева Галия Фяридовна

«ПРОВЕРЕНО»

Директор школы: \_\_\_\_\_ Егорова Н.А.

Дата: 30.08.2023 г.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ МО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Председатель МО: \_\_\_\_\_ Ледеява Л.А.

## Пояснительная записка

Настоящая программа составлена для обучающихся 5 класса с умственной отсталостью.

Актуальность проблемы тревожности в том, что в настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Тревога (непроходящее чувство внутреннего дискомфорта), дезорганизует не только образовательную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них. Дети с нормальным уровнем тревожности адекватно реагируют на успех и неудачу в своей деятельности. Ребенок, не испытывающий тревоги и беспокойства, будет значительно меньше зависеть от других людей, от их расположения и заботы, что будет способствовать его психологическому здоровью.

Поэтому своевременное проведение в этом направлении коррекционных мероприятий, будет способствовать снижению тревожности и формированию адекватного поведения у обучающихся.

Психологическое здоровье необходимо ребёнку и в настоящем и в будущем. Поэтому важно особым способом организовать педагогическую работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся. Беспокойство, тревога, страх - такие же неотъемлемые, эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Мир детства полон всевозможных тайн, загадок, тревог. Разве не внушает страх незнакомое пространство, в которое внезапно попадает ребенок, и даже его собственная комната? А какие опасности таит в себе темное время суток – вечер и ночь, когда страшным представляется то, что днем никакого испуга не вызывает.

Плоды детских страхов, возникающие вдруг в воображении ребенка, нереальны, однако страх, испытываемый ребенком, переживается им по-настоящему. Детские страхи - это обычное явление для детского развития. Они имеют разное значение для ребенка. Каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, т.е. у каждого возраста есть "свои" страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Появление определенных страхов совпадает во временном отношении со скачком в психомоторном развитии ребенка. Детские страхи в случае нормального развития являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и в целом имеют положительный адаптационный смысл. Страх, как любое переживание, является полезным, когда точно выполняет свои функции, а потом, по истечении, какого – то времени, бесследно исчезает.

Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических особенностей ребёнка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье.

**Цель программы:** коррекция эмоционально-волевых нарушений.

**Задачи программы:**

- Снизить уровень тревожности и поднять самооценку ;
- Формировать положительную Я – концепцию.
- Снять эмоциональное напряжение;
- Моделировать поведение обучающегося в конкретных жизненных ситуациях;
- Создать условия для преодоления зажатости и безынициативности.
- Способствовать развитию коммуникативных умений.
- Тренировать психомоторные функции.

**Планируемые результаты работы**

- Планируемые результаты определяются поставленными выше задачами и ориентируются на следующие критерии.
- 1. Изменения в модели поведения школьника:
- - проявление коммуникативной активности при получении знаний в диалоге (высказывать свои суждения, анализировать высказывания участников беседы, добавлять, приводить доказательства); в монологическом высказывании (рассказ, описание, творческая работа);
- - соблюдение культуры поведения и общения, правильных взаимоотношений; проявление доброжелательности, взаимопомощи, сочувствия, сопереживания;

- - активное участие в различной деятельности, проявление самостоятельности, инициативы, лидерских качеств;
- - создание условий для реальной социально ценной деятельности и обеспечение формирования реально действующих мотивов.
- 2. Изменения объема знаний, расширение кругозора в области нравственности и этики:
- - использование полученной на уроках информации во внеурочной и внешкольной деятельности;
- - краткая характеристика (высказывание суждений) общечеловеческих ценностей и осознанное понимание необходимости следовать им;
- - объективная оценка поведения реальных лиц, героев художественных произведений и фольклора с точки зрения соответствия нравственным ценностям.
- 3. Изменения в мотивационной и рефлексивной сфере личности:
- - способность объективно оценивать поведение других людей и собственное,
- - сформированность самоконтроля и самооценки: действия контроля ситуативного поведения, побуждение вовремя его изменить; способность «видеть» свои недостатки и желание их исправить

### **Методы проведения:**

- 1) арт-терапевтические методики;
- 2) психогимнастические упражнения;
- 3) беседы;
- 4) коррекционные упражнения;
- б) релаксационные упражнения.

Коррекционная программа состоит из 34 занятий. Продолжительность занятий составляет 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю

Программа состоит:

Блок 1- «Снятие состояния эмоционального дискомфорта. Развитие социальных эмоций»;

Блок 2- «Коррекция тревожности. Формирование адекватной самооценки и социального доверия».

### **Структура занятия:**

*1. Ритуал приветствия.*

*Цель:* создание определенного положительного эмоционального фона.

*2. Основное содержание:*

Выполнение развивающих упражнений, словесные и подвижные игры, беседы, проигрывание проблемных ситуаций, рисование, релаксация, элементы игротерапии, сказкотерапии.

*3. Рефлексия занятия.*

*Цель:* подведение итогов занятия, обсуждение результатов работы учащихся.

*4. Ритуал прощания.*

*Цель:* создание ощущения завершенности.

**Ожидаемыми результатами** данной коррекционно-развивающей программы могут быть:

Показатели развития мотивационно – личностной сферы:

- повышение уровня развития эмоционально-волевой сферы,
- стремление отстаивать своё мнение,
- формирование адекватной самооценки,
- снижение тревожности.

### **Формы контроля:**

Рефлексия по каждому занятию.

По итогам реализации программы повторная диагностика и сводные показатели.

### **Тематическое планирование**

Наименование блока программы	Тема занятия	Кол-во часов
------------------------------	--------------	--------------

1.«Снятие состояния эмоционального дискомфорта. Развитие социальных эмоций»	1. «Знакомство»	1
	2. «Мое имя»	2
	3. «Я и мы»	2
	4. «Я люблю...»	2
	5. «Настроение»	2
	6. «Ценности»	2
	7.«Я-разный»	2
2. «Коррекция тревожности. Формирование адекватной самооценки и социального доверия».	8. «Будь смелым»	2
	9. «Поверь в свои силы»	2
	10. «Можешь оказать помощь людям»	2
	11. «Ты всё можешь»	2
	12. «Верь в себя».	2
	13. «Тебя любят».	2
	14. «Люби близких».	2
	15. «Умей справиться с трудностями»	2
	16. «Прими решение»	2
	17 «Давай поговорим».	2
	18. «Заключение. Итоги».	1
<b>Итого</b>		<b>51ч.</b>

### Программа коррекционно-развивающих занятий

Этап	Занятия	Цели	Наименование форм работы
I этап – вводный		первичная диагностика, 1и 2 занятие	- Детский вариант шкалы явной тревожности (СМАС) (адаптированной А.М.Прихожан (1994). Цель: выявление тревожности как относительно устойчивого образования у детей. - Рисуночный тест «Дом. Дерево. Человек» (вариант Р.Ф. Беляускайте). Цель: оценка личности испытуемого, уровня его развития, работоспособности и интеграции; исследование эмоционально – личностной сферы. - Измерение самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан 1984, 1988).
II этап – основной	Блок 1 1. «Знакомство»	Снятие состояния эмоционального дискомфорта, знакомство.	1.«Знакомство». 2.Игра «Мое имя» 3.Игра «Угадай, кого не стало» 4. Установление правил. сказка М. Панфиловой «Шапка – невидимка». 5. Рефлексия «Новое и важное для меня»

	2. «Мое имя»	Формирование самоуважения и самопринятия.	1. Упражнение «Аплодисменты». 2. «Имя превратилось» 3. «Рисунок имени» 4. Игра «Узнай по голосу» 5. Расслабление. 6. Рефлексия «Новое и важное для меня »
	3. «Я и мы»	Формирование самоуважения и самопринятия.	1. Упражнение «Аплодисменты». 2. Игра «Связующая нить» 3. Игра «Прогулка» 4. Игра «Возьми и передай» 5. Рисование самого себя 5. Рефлексия «Новое и важное для меня»
	4 «Я люблю...»	Формирование адекватной самооценки.	1. Упражнение «Аплодисменты». 2. Игра «Переходы» 3. Игра «Разыщи радость» 4. Рисование на тему «Я люблю больше всего...» 5. Рефлексия «Новое и важное для меня»
	5. «Настроение»	Формирование оптимального эмоционального тонуса	1. Упражнение «Аплодисменты». 2. Стихотворение «Сора котят» 3. Рисование на тему «Мое настроение» 4. Упражнение «Тренируем эмоции» 5. Рефлексия «Новое и важное для меня»
	6. «Ценности»	Познание собственных ценностей	1. Упражнение «Аплодисменты». 2. Упражнение «Варежки» 3. Дискуссия «Самое-самое». 4. Релаксация «Воздушный шарик» 5. Рефлексия «Новое и важное для меня»
	7. «Я-разный»	Создание условий для понимания детьми собственных эмоций, овладение средствами эмоциональной выразительности.	1. Упражнение «Аплодисменты». 2. Игра «Кенгуру» 3. Упражнение «Я-разный». 4. Упражнение на релаксацию «Корабль и ветер» 5. Рефлексия «Новое и важное для меня»
	Блок 2 8. «Будь смелым»	Создание условий для снижения тревожности и напряжения у детей.	1. Приветствие «Подари подарок другу» 2. Беседа: «Будь смелым». 3. Релаксация «Воздушный шарик» 4. Закончи сказку «Два брата» 5. Рисование любимого героя. 6. Ритуал прощания «Подари улыбку соседу»
	9. «Поверь в свои силы»	Создание условий для снижения тревожности и напряжения у детей, развитие воображения	1. Приветствие «Я дарю тебе». 2. Беседа: «Поверь в свои силы». 3. Упражнение: «Продолжи предложение». 4. Упражнение «Корабль и ветер» 5. Ритуал прощания «Подари улыбку соседу».
	10. «Можешь оказать помощь людям»	Создание условий для снижения тревожности и напряжения у детей, расслабление мышц рук.	1. Приветствие «Посылаем любовь» 2. Упражнение «Сосулка» 3. Закончи сказку «Дедушка и внучек» 4. Рисование любимого героя. 5. Ритуал прощания «Подари улыбку соседу»
	11. «Ты всё можешь»	Создание условий для снижения тревожности.	1. Приветствие «Передай чувство» 2. Упражнение «Я есть, Я буду» 3. Упражнение: «Театр масок». 4. Закончи сказку «Охотники» 5. Ритуал прощания «Подари улыбку соседу».

	12. «Верь в себя».	Создание условий для снижения уровня тревожности, развития способностей самостоятельно решать проблемные ситуации.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Комплемент».</li> <li>2. Беседа: «Верь в себя».</li> <li>3. Упражнение: «Стройка».</li> <li>4. Закончи сказку «На море»</li> <li>5. Рисование: «Я и море.»</li> <li>6. Психогимнастика: «Игра с песком».</li> <li>7. Ритуал прощания «Подари улыбку соседу».</li> </ol>
	13. «Тебя любят».	Создание условий для снижения уровня тревожности, развития способностей самостоятельно решать проблемные ситуации.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Что тебе нравится в соседе».</li> <li>2. Рисование: «Имя – контур».</li> <li>3. Закончи сказку: «Белки и орехи»</li> <li>4. Упражнение: «Дружба».</li> <li>5. Упражнение: «Я – очень хороший».</li> <li>6. Упражнение: «Винт».</li> <li>7. Ритуал прощания.</li> </ol>
	14. «Люби близких».	Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способностей самостоятельно решать проблемные ситуации.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Подари подарок».</li> <li>2. Беседа: «Как любить своих близких?».</li> <li>3. Упражнение «Найди свою половину»</li> <li>4. Закончи сказку: «В лесу»</li> <li>5. Рисование «Моя семья».</li> <li>6. Релаксация: «Небо».</li> <li>7. Ритуал прощания.</li> </ol>
	15. «Умей справляться с трудностями»	Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способностей самостоятельно решать проблемные ситуации.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Что тебя привлекает в соседе»</li> <li>2. Беседа: «Как вы справляетесь с трудностями».</li> <li>3. Игра: «Волны».</li> <li>4. Закончи сказку: «На реке»</li> <li>5. Рефлексия: «Ладонки».</li> <li>6. Релаксация: «Ручей».</li> <li>7. Ритуал прощания «Подари улыбку».</li> </ol>
	16. «Прими решение»	Создание условий для снижения уровня тревожности, развитие способности самостоятельно принимать решения.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие: «Подари подарок».</li> <li>2. Упражнение «Ищем клад».</li> <li>3. Закончи сказку: «Прими решение».</li> <li>4. Упражнение «Звериные чувства».</li> <li>5. Игра: «Смелые ребята».</li> <li>6. Ритуал прощания «Подари улыбку».</li> </ol>
	17 «Давай поговорим».	Создание условий для снижения уровня тревожности, формирование внутренней позиции.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие: «Что тебя привлекает в соседе».</li> <li>2. Упражнение: «Зайцы и слоны».</li> <li>3. Игра «Встаньте те, кто...»</li> <li>4.Игра «Давай поговорим» 5.Упражнение: «Ладонь в ладонь».</li> <li>5. Психогимнастика «Зернышко».</li> <li>6. Упражнение: «Я очень хороший».</li> <li>7. Ритуал прощания «Подари улыбку»</li> </ol>
	18. «Заключение. Итоги».	Обобщение полученного опыта.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Приветствие</li> <li>2.Сочиняем «Общую историю»</li> <li>3.Беседа «Чему мы научились»</li> <li>3.Рисование «Волшебная страна»</li> <li>4. Ритуал прощания «Подари улыбку всем»</li> </ol>
III этап – итоговый		(повторная диагностика, оформление сводной таблицы результативности и динамики развития, коррекции эмоционально- личностной сферы)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Детский вариант шкалы явной тревожности (СМАС) (адаптированной А.М.Прихожан (1994). Цель: выявление тревожности как относительно устойчивого образования у детей.</li> <li>- Рисуночный тест «Дом. Дерево. Человек» (вариант Р.Ф. Беляускайте).</li> <li>Цель: оценка личности испытуемого, уровня его развития, работоспособности и интеграции;</li> <li>исследование эмоционально – личностной сферы.</li> <li>- Измерение самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан 1984, 1988).</li> </ul>