

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

«Здоровейка»

для 5-7 классов (8.1)

2024 – 2025 учебный год

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 5,6,7 классов (8.1) курс «Здоровейка» разработан в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
  - Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
  - Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) БОУ «Русскополянская гимназия №1».
  - Программа уроков, занятий по курсу "Психологический практикум" (автор - И.М. Бгажнокова), пособие "Обучение жизненно важным навыкам в школе" (авторы Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт) и другая специальная литература
  - О.В.Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.
- Развивающее направление обеспечивает формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович).

Программа направлена на обеспечение коррекции недостатков в психическом развитии детей с ОВЗ и оказание помощи детям этой категории в освоении основной образовательной программы основного общего образования. Программа обеспечивает реализацию комплексного индивидуально ориентированного психолого-медико-педагогического сопровождения детей с особыми образовательными потребностями с учетом особенностей психофизического развития (в соответствии с рекомендациями ТО ПМПК).

Предлагаемая программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся, так как способствует развитию интереса школьника к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического

противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности подростка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

**Цель программы:** решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер ребенка.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- научить положительному самоотношению и принятию других людей;
- научить рефлексивным умениям;
- формировать потребность в саморазвитии.

Воспитательные:

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологическое здоровье ребенка;
- воспитывать нравственные качества обучающихся.

Развивающие:

- создавать условия для развития личности каждого ребёнка;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

**Общая характеристика программы курса «Здоровейка»**

Предназначена для учащихся 5 -6 классов. Реализация программы осуществляется на внеурочных занятиях, где используются как коллективные, так и индивидуальные формы работы, а также работа в парах. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей обучающихся, позволяет осуществлять познание себя активно и деятельностно.

**Описание места курса «Здоровейка» в учебном плане**

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) реализуется в рамках организации внеурочной деятельности (ФГОС).

**Направленность:** социально - психологическая.

**Ожидаемые результаты**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность курса «Азбука психологии» заключается в том, что полученные знания о себе, своих личностных особенностях, а также работа со своим эмоциональным состоянием будут способствовать успешному усвоению школьной программы.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника;
- ответственного отношения к учению;
- готовности и способности к саморазвитию и самообразованию;
- целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметными результатами освоения программы являются следующие знания и умения:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей своих собственных и других людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;
- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми.

Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время занятия (активность, заинтересованность). В конце учебного года проводится отчетное занятие, на котором учащиеся продемонстрируют полученные навыки и умения, а также выставка тетрадей по саморазвитию.

### **Требования и результаты к уровню подготовки обучающихся**

#### **обучающиеся должны знать:**

- что такое «психология», каково её место в системе наук;
- об уникальности внутреннего мира каждого;
- о способах ведения конструктивного диалога;
- о мотивах выбора друзей.
- о способах поведения в трудных ситуациях;

#### **обучающиеся смогут научиться:**

- анализировать поведение героев притч и сказок, выявлять в них скрытый подтекст;
- анализировать собственные потребности и цели.
- анализировать поступки других людей и свои собственные.

### **Содержание программы (34 часа)**

Содержание программы отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

| <b>№ п/п</b> | <b>Содержание курса</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>Количество часов</b> | <b>Перечень УУД обучающихся</b>                                                                                           |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1            | <b>Раздел 1.</b><br>Введение в мир психологии. Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться лучше понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу. | 2                       | Познакомиться с понятием «психология», узнать, каково её место в системе наук, познакомиться с целями изучения курса (II) |
| 2            | <b>Раздел 2. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.</b><br>Разные чувства. Как можно                                                                                                                                     | 4                       | Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости,                             |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | выразить свои чувства? Мимика, жесты, прикосновения – способы выражения чувств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   | страха, гнева и др. (П)                                                                                                                                                                                                             |
| 3 | <p><b>Раздел 3. Мои силы, мои возможности.</b></p> <p>Как правильно оценить себя? Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь?</p> <p>Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».</p>                           | 4 | <p>Учиться исследовать свои качества и свои особенности (П), анализировать собственные потребности и цели. (Р)</p> <p>Уметь работать в парах (К)</p>                                                                                |
| 4 | <p><b>Раздел 4. Я и мой внутренний мир.</b> Мой внутренний мир ценен и уникален. Каждый видит мир и чувствует по-своему Я в ответе за свои мысли и чувства. Я могу впустить в свой внутренний мир только человека, которому доверяю.</p>                                                                                                                                                                                                                       | 4 | <p>Уметь адекватно выражать свои чувства (Р)</p> <p>Познакомиться со способами поведения в трудных ситуациях (К)</p>                                                                                                                |
| 5 | <p><b>Раздел 5. Я расту, я изменяюсь.</b> Моё детство. Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю?</p> <p>Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть.</p> <p>Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас.</p> <p>Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?</p> | 4 | <p>Учиться выполнять разные роли. При работе в парах и группе учитывать мнение товарищей (К)</p> <p>Планировать цели и пути самоизменения (Р)</p> <p>Учиться вести конструктивный диалог со сверстниками и взрослыми людьми (К)</p> |
| 6 | <p><b>Раздел 6. Моё будущее.</b></p> <p>Кем я хочу стать в будущем? Как заглянуть во взрослый мир? Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас.</p>                                                                                                                                                                                                      | 4 | <p>Учиться определять свои жизненные цели и задачи (Р)</p> <p>Познакомиться с наиболее популярными профессиями (П)</p>                                                                                                              |
| 7 | <p><b>Раздел 7. Я и мои друзья.</b> Каким должен быть настоящий друг.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 7 | Осознавать необходимость признания и уважения прав                                                                                                                                                                                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>Умею ли я дружить и можно ли этому научиться?</p> <p>Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся?</p> <p>Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере?</p> <p>Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?</p> <p>Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?</p> |   | <p>других людей <b>(Р)</b></p> <p>Овладевать способами разрешения конфликтных ситуаций <b>(К)</b></p> <p>Обогатить своё представление о культуре общения <b>(П)</b></p>                                                                           |
| 8  | <p><b>Раздел 8. Что такое сотрудничество?</b></p> <p>Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений: из умения понять другого; из умения договориться; из умения уступить, если это нужно для дела; из умения правильно распределить обязанности во время работы.</p>                                                                            | 4 | <p>Осознавать, что свобода не может быть безграничной <b>(Р)</b></p> <p>Оценивать правильность выполнения действий и корректировать их при необходимости <b>(Р)</b></p> <p>Расширить своё представление о понятии «сотрудничество» <b>(П)</b></p> |
| 9. | <p><b>Итоговое занятие.</b></p> <p>Заключительная диагностика эмоционально-волевой сферы, игры и упражнения по выбору</p>                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                   |

#### Учебно-тематическое планирование занятий

| № п/п                                                      | Тема занятия                        | Кол-во часов | Примерное содержание занятий                                                                                       | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Раздел 1. Введение в мир психологии                        |                                     |              |                                                                                                                    |                          |                          |
| 1                                                          | Вводное занятие                     | 1            | Введение в тему. Диагностика эмоционально-волевой сферы детей                                                      |                          |                          |
| 2                                                          | Зачем человеку занятия психологией? | 1            | Беседа «Что такое «психология?» Упр. «Счастье – это...», рисунок счастливого человека. дискуссия на тему «счастье» |                          |                          |
| Раздел 2. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства |                                     |              |                                                                                                                    |                          |                          |

|                                            |                                         |   |                                                                                                                                                  |  |  |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 3                                          | Чувства бывают разные                   | 2 | Разминка «Закончи предложение», игры-упражнения «Изобрази чувство», «Испорченный телефон», работа со сказкой.                                    |  |  |
| 4                                          | Что такое страх и как с ним справиться  | 1 | Разминка «Закончи предложение», игры-упражнения «Отгадай чувство», «Детские страхи и страхи пятиклассников»,                                     |  |  |
| 5                                          | Имею ли я право сердиться и обижаться   | 1 | Разминка «Найди лишнее слово», «Обида». Психологические этюды.                                                                                   |  |  |
| Раздел 3. Кто Я? Мои силы, мои возможности |                                         |   |                                                                                                                                                  |  |  |
| 6                                          | Кто я, какой я?                         | 1 | Разминка «Угадай, чей голос». Анкета «Вот я какой!». Игры-упражнения «Кого загадал ведущий», «Нарисуй свою роль».                                |  |  |
| 7                                          | Я и мои способности                     | 1 | Разминка «Угадай, чьи ладони». Тест «Мои способности», Игры-упражнения «Угадай профессию», «Я могу, я умею», работа в подгруппах                 |  |  |
| 8                                          | Я мечтаю!                               | 1 | Разминка «Я – невидимка». Игры-упражнения «Зачем мечтают люди», «Закончи предложения», «Заветное желание», работа с рисунками «Мой автопортрет». |  |  |
| 9                                          | Я – это мои цели.                       | 1 | Разминка «Эпиграф», «Ассоциации». Тест на уровень притязаний. Упр. «Символ моей веры в себя». терапевтические метафоры                           |  |  |
| Раздел 4. Я и мой внутренний мир.          |                                         |   |                                                                                                                                                  |  |  |
| 10                                         | Каждый видит мир и чувствует по-разному | 1 | Разминка «Найди слово», «Мысленная картинка». «Психологические загадки», работа со сказкой.                                                      |  |  |
| 11                                         | Мой внутренний мир ценен и уникален     | 1 | Разминка «Найди отличия», «Мысленная картинка». Упр. «Психологические загадки», «Я внутри и снаружи», «Сны», «Маленький принц».                  |  |  |
| 12                                         | Чему могут научить трудные              | 1 | Разминка «Самое длинное», «Объясни значение». Упр. «Плюсы и минусы», «Копилка                                                                    |  |  |

|                                |                                           |   |                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|--------------------------------|-------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                | ситуации                                  |   | трудных ситуаций»,<br>терапевтические метафоры.                                                                                                                                                      |  |  |
| 13                             | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя | 1 | Разминка «Самое длинное», «Что лишнее». Упр. «Прикоснись к своим соседям», «Внутренняя сила». Работа со сказкой.                                                                                     |  |  |
| Раздел 5. Я расту, я изменяюсь |                                           |   |                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| 14                             | Я и моё детство                           | 1 | Разминка «Маленькое имя», «Раньше и сейчас». «Психологические загадки». Упр. «Любимая игрушка». Психологические этюды.                                                                               |  |  |
| 15                             | Нужно ли человеку меняться                | 1 | Разминка «Что изменилось», игры-упражнения «Мои важные изменения», «Любимый сказочный герой»                                                                                                         |  |  |
| 16                             | Я расту, я изменяюсь                      | 2 | Разминка «Неопределённые картинки», беседа «Качества человека и его поведение», упр. «Чаша доброты».                                                                                                 |  |  |
| Раздел 6. Я и моё будущее      |                                           |   |                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| 17                             | Моё будущее                               | 1 | Разминка «Заглянуть во взрослый мир», «Объясни значение». Упр. «Если человек...», «Я в будущем», терапевтические метафоры.                                                                           |  |  |
| 18                             | Кем бы я хотел стать                      | 1 | Разминка «Что изменилось», игра-упражнение «Моя будущая профессия», рисование «Я в настоящем, прошлом и будущем»                                                                                     |  |  |
| 19                             | Хочу вырасти здоровым человеком           | 2 | Разминка «Самое главное», игра-упражнение «Рюкзак пожеланий», беседа о взаимосвязи физического и психического здоровья                                                                               |  |  |
| Раздел 7. Я и мои друзья       |                                           |   |                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| 20                             | Настоящий друг. Умею ли я дружить?        | 2 | Разминка «Добрые дела и отношения», тест «Умею ли я дружить?», «Психологические загадки». Упр. «Красивые поступки», «Любимая фотография». Беседа «Качества настоящего друга». Психологические этюды. |  |  |
| 21                             | Трудности в отношениях с друзьями. Мои    | 2 | Разминка «Самое короткое», «Объясни значение». Упр. «Если человек...», «Качества моего друга», «Мои колючки»,                                                                                        |  |  |

|                                    |                                |   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                |  |
|------------------------------------|--------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                    | «колючки». Мои «магнитики»     |   | «Мои магнитики», терапевтические метафоры.                                                                                                                        |                                                                                                |  |
| 22                                 | Ссора и драка                  | 1 | Разминка «Из пяти слов», «Объясни значение». Упр. «Покажи ситуацию», психологические этюды «Ссора друзей», «Жадина», «Эгоист».                                    |                                                                                                |  |
| 23                                 | Что такое одиночество          | 2 | Разминка «Запиши наоборот», «Объясни значение». Дискуссия «Какого человека можно назвать одиноким», упр. «Одиночество в классе», работа с литературными текстами. |                                                                                                |  |
| Раздел 8. Что такое сотрудничество |                                |   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                |  |
| 24                                 | Я умею понимать другого        | 2 | Разминка «Какого человека можно назвать...», «Что лишнее». Упр. «Изобрази ситуацию», этюды «На детской площадке», «Конфета»                                       |                                                                                                |  |
| 25                                 | Я умею договариваться с людьми | 1 | Разминка «Умей сказать приятные слова». «Передай чувство». Упр. «Извини меня». Этюды «Кто лишний?», «Я умею договариваться».                                      |                                                                                                |  |
| 26                                 | Мы умеем действовать сообща    | 1 | Разминка «Мы умеем...», «Рыба, птица, зверь». Упр. «Изобрази ситуацию», сказка «Чтобы тебя любили», коллективный рисунок.                                         |                                                                                                |  |
| 27                                 | Итоговое занятие               | 1 | Заключительная диагностика эмоционально-волевой сферы, игры и упражнения по выбору                                                                                | Разминка «Самое главное», игра-упражнение «Рюкзак пожеланий», тренинг «Наш дружный коллектив». |  |