

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Астраханской области  
«Школа-интернат №1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол от 30.08.23 № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ от 30.08.23 № 121

Директор В.Ю.Митячкин



Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Развитие навыков эффективной коммуникации»

1-4 класс

на 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Бородина Юлия Васильевна

Астрахань, 2023г.

## *Пояснительная записка*

Рабочая программа разработана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа предназначена для проведения коррекционно-развивающих занятий с учащимися начальных классов в системе психологической помощи детям с трудностями в эмоционально-волевой сфере.

Все мы хорошо знаем, что развитие ребёнка теснейшим образом взаимосвязано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются “индикатором” состояния ребёнка, с другой - сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Эмоции представляют собой один из наиболее внешне обнаруживающихся феноменов внутренней жизни ребенка. По сравнению с остальными сторонами личности, эмоции умственно отсталых детей наименее изучены.

У таких детей эмоция и воля более примитивны, чем у нормально развивающихся детей. Однако это не говорит о том, что они вовсе лишены их, и такие эмоции как тревога или страх так же присущи им. Безусловно, появление данных эмоций отрицательно влияет как на развитие детей в норме, так и на развитие детей с умственной отсталостью. Между тем в коррекционно-воспитательной работе с такими детьми учет эмоционального компонента очень важен.

У детей с умственной отсталостью эмоционально-волевая сфера имеет свои специфические особенности:

недоразвитие потребностной и мотивационной сферы (преобладают биологические потребности, нет потребностей в социальном, личностном развитии, неразвита учебная мотивация);

недостаточная дифференциация чувств и эмоций (бедность чувств, распознают только полярные эмоции, не понимают сложных эмоций, не могут распознать эмоциональное состояние по мимике и жестам, затрудняются в определении эмоций даже на картинках, переживания примитивны);

неадекватность, неустойчивость, лабильность эмоций, импульсивные реакции на внешние впечатления;

недостаточно развита воля и произвольность (отсутствует самоконтроль, не могут противостоять воле другого человека, безынициативны);

неадекватная самооценка (подвергается колебаниям из-за разницы в оценке окружающих); - низкий уровень притязаний (зависит от уровня доступности той или иной деятельности).

Все эти особенности приводят к незрелости личностной сферы и нуждаются в коррекции. В связи с этим возникла необходимость разработки программы по развитию эмоционально-волевой сферы для детей с умственной отсталостью. Включение в занятия психогимнастических упражнений способствует обогащению эмоционального опыта, гармонизирует эмоциональную и нравственную сферу, актуализирует “зону ближайшего развития” личности.

Лишь в процессе коррекционно-развивающих занятий возможно постепенное формирование способности осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивать произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими.

**Целью программы** является развитие у умственно отсталых детей способности к эмоциональной регуляции собственного поведения, формирование психических новообразований и личностного роста ребёнка, развитие познавательных возможностей.

**Основные задачи** коррекционно-развивающей программы:

- сохранить естественные механизмы развития ребёнка, сделать всё для того, чтобы предотвратить всякое возможное их искажение и торможение;
- сопровождать и будить ростки самостоятельности у ребёнка, стараясь не управлять им, не обязывать его, не ограничивать его фантазию, не подавлять, а направлять;
- развивать навыки социального поведения;
- способствовать повышению уверенности в себе;  
формировать чувство принадлежности к группе;
- научить выражать своё отношение к другим людям;
- развивать любознательность, наблюдательность;
- развитие эмоциональной произвольности, регуляции поведенческих реакций;  
обучение конструктивным способам управления собственным поведением и формам общения.

## **Приоритетные направления в воспитательной работы на коррекционно-развивающих занятиях**

### **1. Патриотического воспитания:**

- 1.1. Осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе,

### **2. Гражданского воспитания:**

- 2.1. Готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- 2.2. Активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; – неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- 2.3. Представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- 2.4. Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

### **3. Духовно-нравственного воспитания:**

- 3.1. Ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

3.2. Готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

#### **4. Эстетического воспитания:**

4.1. Восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

#### **5. Ценности научного познания:**

5.1. Ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с социальной средой;

5.2. Владение основными навыками исследовательской деятельности с учётом специфики школьного языкового образования; установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

#### **6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

6.1. Осознание ценности жизни;

6.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

6.3. Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

6.4. Соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного образования;

6.6. Умение принимать себя и других, не осуждая;

6.7. Умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния;

6.8. Сформированность навыков рефлексии;

6.9. Признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;

#### **7. Трудового воспитания:**

7.1. Установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности,

7.2. Способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

7.4. Уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

7.5. Осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

## **Особенности организации учебного процесса.**

Материал каждого занятия рассчитан на 30 минут. Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности. Задачи по каждой из тем могут быть включены в любые занятия другой темы в качестве закрепления. Изучаемые темы повторяются в следующем учебном году, но даются с усложнением материала и решаемых задач.

**Форма оценивания знаний учащихся – без отметочная.**

**Сроки реализации программы: 1 учебный год.**

**Программа рассчитана на 34 часа**

**Формы контроля:** диагностика, наблюдение, беседа.

**Формы работы:** индивидуальная/групповая

## **Личностные результаты освоения коррекционно-развивающего курса**

- повышение уровня представлений о различных эмоциях, умение понимать и выражать собственные чувства;
- снижение психоэмоционального напряжения;
- повышение активности и самостоятельности детей с умственной отсталостью.

***В ходе реализации данной программы ребенок приобретает следующие навыки и умения:***

- умение выразительно изображать отдельные эмоциональные состояния, связанные с переживанием психологического удовольствия и неудовольствия;
- навыки самоконтроля, перевода агрессивных реакций в социально приемлемые формы;
- умение управлять своим настроением и поведением в определенных ситуациях;
- умение снятия психоэмоционального напряжения;
- навыки совместной деятельности, закрепление конструктивных способов разрешения конфликтных ситуаций;
- навыки эмпатии;
- умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение других людей;
- навыки эффективного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- навыки саморегуляции;
- умение передавать собственное эмоциональное состояние с помощью художественных средств;
- навыки рефлексии.

## Календарно-тематическое планирование 1-2класс

| №   | Тема занятия                                           | Цель                                                                                                                                                                               | Кол-во часов |
|-----|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.  | Диагностика эмоциональной сферы.                       | Исследовать развитие эмоциональной сферы.                                                                                                                                          | 2            |
| 2.  | Диагностика познавательных процессов.                  | Изучить уровень развития.                                                                                                                                                          | 2            |
| 3.  | Зачем нужно знать себя?                                | Формирование умения осознавать отношение к себе, собственной внешности, своим особенностям и способностям.                                                                         | 2            |
| 4.  | Развитие у учащегося представлений об индивидуальности | Формирование своего «Я» и окружающих.                                                                                                                                              | 2            |
| 5.  | Формирование умения оценивать свой внешний вид.        | Формирование прилежности, опрятности.                                                                                                                                              | 2            |
|     | Я и мои способности.                                   | Способствовать осознанию своих проблем,                                                                                                                                            |              |
| 6.  | Я и мои способности.                                   | попыток их решений и преодолению трудностей.                                                                                                                                       | 2            |
| 7.  | Мои достоинства и недостатки.                          | Самоанализ собственных достоинств и недостатков.<br>Формирование представлений о своих возможностях.                                                                               | 2            |
| 8.  | Развитие положительной самооценки.                     | Развитие навыков оценки своих действий.                                                                                                                                            | 2            |
| 9.  | Развитие коммуникативных навыков.                      | Формирование навыков социального взаимодействия и эффективного общения.                                                                                                            | 2            |
| 10. | Я и мои друзья.                                        | Совершенствование навыков общения.<br>Развитие способности принимать друг друга.<br><br>Развитие умения использовать тактильный контакт, как способ выражения симпатии друг другу. | 3            |
| 11. | Комплименты.                                           | Развитие умения сказать комплимент собеседнику; принятие себя.                                                                                                                     | 2            |
| 12. | Сотрудничество.                                        | Развивать чувство принадлежности к группе.<br>Формирование умения доводить начатое дело до конца.                                                                                  | 2            |

|     |                                 |                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|-----|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 13. | Я умею договариваться с людьми. | Формирование адекватных эмоциональных реакций в ходе совместной деятельности.<br>Формирование умения управлять своим эмоциональным состоянием в ходе совместного взаимодействия.<br>Воспитание уважения в ходе совместной деятельности. | 4 |
| 14. | Развитие навыка самоконтроля.   | Развитие навыка контроля над собой и своими действиями в школе на перемене, в столовой, в окружении людей. Обучение навыкам релаксации, психогимнастики, диафрагмальному дыханию.                                                       | 3 |
| 15. | Диагностическое обследование.   | Итоговая диагностика ЭВС.                                                                                                                                                                                                               | 2 |

**Всего: 34 часа**

### Календарно-тематическое планирование

#### Зкласс

| №  | Тема занятия                          | Цель                                                                                                                                                              | Кол-во часов |
|----|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. | Диагностика эмоциональной сферы.      | Исследовать развитие эмоциональной сферы.                                                                                                                         | 2            |
| 2. | Диагностика познавательных процессов. | Изучить уровень развития.                                                                                                                                         | 2            |
| 3. | Знакомство с эмоциями: радость        | Знакомство с эмоцией «радость». Развитие понимания эмоционального состояния и поступков другого человека и умение выражать это словами. Развитие чувства эмпатии. | 2            |
| 4. | Знакомство с эмоциями: горе           | Знакомство с эмоцией «горе». Развитие понимания эмоционального состояния и поступков другого человека и умения выражать это словами. Развитие чувства эмпатии.    | 2            |
| 5. | Знакомство с эмоциями: гнев           | Знакомство с эмоцией «гнев». Развитие понимания эмоционального состояния и поступков другого человека и умения выражать это                                       | 2            |
| 6. | Знакомство с эмоциями: страх          | Знакомство с чувством страха, изучение выражения эмоциональных состояний в мимике.                                                                                | 2            |

|     |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|-----|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 7.  | Знакомство с эмоциями: удивление                    | Знакомство с эмоцией «удивление». Развитие понимания эмоционального состояния и поступков другого человека и умения выражать это словами. Развитие чувства эмпатии.                                                                                              | 2 |
| 8.  | Знакомство с эмоциями: грусть и обида               | Знакомство с чувством обиды и действиями, связанными с ним. Формировать адекватную оценку негативных поступков, связанных с проявлением чувства обиды. Познакомить со способами управления негативными эмоциями; выражать негативные чувства в безопасной форме. | 2 |
| 9.  | Знакомство с эмоциями: вина и стыд.                 | Знакомство с чувством самодовольства, вины и стыда. Развитие эмпатии, коллективизма. Развитие волевой регуляции поведения.                                                                                                                                       | 2 |
|     |                                                     | Знакомство со способами релаксации для снятия напряжения.                                                                                                                                                                                                        |   |
| 10. | Знакомство с эмоциями: отвращение и брезгливость.   | Знакомство с чувством отвращения брезгливости. Развитие эмпатии, коллективизма.                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 11. | Знакомство с эмоциями: удовольствие.                | Знакомство с чувством удовольствия. Развитие эмпатии, коллективизма.                                                                                                                                                                                             | 2 |
| 12. | Знакомство с эмоциями: самодовольство, хвастовство. | Знакомство с чувством самодовольства. Развитие эмпатии, коллективизма.                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 13. | Какие эмоции испытывают окружающие?                 | Развить умение реагировать на эмоциональные состояния окружающих.                                                                                                                                                                                                | 2 |
| 14. | Эмоции людей и их поведение.                        | Развивать у учащихся чувства сопереживания, умения оказать поддержку. Развивать навыки оказания вербальной и невербальной поддержки.                                                                                                                             | 2 |
| 15. | Развитие самоконтроля.                              | Развитие навыка контроля над собой и своими действиями.                                                                                                                                                                                                          | 2 |
| 16. | Тревожность.                                        | Обучение навыкам снятия психоэмоционального напряжения.                                                                                                                                                                                                          | 2 |
| 17. | Диагностическое обследование.                       | Итоговая диагностика ЭВС                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |

**Всего: 34 часа**

## Календарно-тематическое планирование

### 4класс

| №   | Тема                                    | Цель                                                                                                                                                       | Кол-во часов |
|-----|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.  | Диагностика ЭВС.                        | Исследовать развитие эмоциональной сферы.                                                                                                                  | 2            |
| 2.  | Диагностика познавательного развития.   | Изучить уровень развития.                                                                                                                                  | 2            |
| 3.  | Самоанализ: Кто Я? Какой Я?             | Формирование своего «Я»; представлений о себе и своих возможностях.                                                                                        | 2            |
| 4.  | Я и мы. Личность. Группа. Коллектив.    | Расширение знаний о понятии «личность». Формирование навыка понимать и принимать других людей. Научить видеть положительные качества у других людей.       | 2            |
| 5.  | Культура эмоций. С чего она начинается? | Познакомить детей с понятием «эмоциональный этикет». Правила поведения в обществе.                                                                         | 4            |
| 6.  | Что такое чувства?                      | Познакомить учащихся с понятием «чувства». Расширить знания об основных видах чувств.                                                                      | 2            |
| 7.  | Расширение знаний о различных эмоциях   | Сформировать умение ориентироваться в эмоциях других людей                                                                                                 | 2            |
| 8.  | Мы и мир радости                        | Развитие умения радоваться вместе с друзьями, правильно понимать и проявлять радость.                                                                      | 2            |
| 9.  | Мы и мир грусти                         | Формирование умения понимать эмоциональное состояние «Грусть». Научить передавать состояние с помощью выразительных средств.                               | 2            |
| 10. | Мы и мир злости                         | Расширить знания об экспрессивном выражении злости. Научить узнавать злость на различных изображениях. Воспитывать культуру взаимоотношений с окружающими. | 2            |
| 11. | Развитие выразительности мимики         | Совершенствовать умение проигрывать различные эмоциональные состояния.                                                                                     | 2            |
| 12. | Агрессия.                               | Развитие способности осознавать и контролировать свои переживания, понимать своё эмоциональное состояние и состояние окружающих.                           | 2            |
| 13. | Развитие самоконтроля                   | Развитие навыка контроля над собой и своими действиями в школе на перемене, в столовой, в окружении людей                                                  | 2            |
| 14. | Я хозяин своих переживаний.             | Обучение навыкам снятия психоэмоционального напряжения (психогимнастика, релаксация, дыхание)                                                              | 4            |

|     |                                 |                          |   |
|-----|---------------------------------|--------------------------|---|
| 15. | Диагностическое<br>обследование | Итоговая диагностика ЭВС | 2 |
|-----|---------------------------------|--------------------------|---|

**Всего: 34 часа**

### **Учебно-методическое обеспечение:**

1. А.В. Микляева программа коррекционных занятий «Я подросток». Санкт - Петербург: Издательство РЕЧЬ, 2014 г.
2. Гущина Т.Н. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008.
3. Детская и подростковая агрессивность: профилактика и коррекция. / Материалы МОУ Центр «Развитие» г.Вологды. – Вологда, 2010.
4. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008.
5. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В.Дубровина, А. Д. Андреева, Е.Е.Данилова, Т. В. Вохмянина; Под ред. И.В.Дубровиной. – М., 2008.
6. Психокоррекционная работа со старшеклассниками: тренинги / авт.-сост. О.Н. Рудякова. – Волгоград: Учитель, 2008.
7. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психологические упражнения и коррекционные программы. – М., 2003.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568846

Владелец Лень Марина Алексеевна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025