

Приложение к АООП ОВЗ УО

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №90» р. п. Чунский

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДО 16 И СТАРШЕ**

название учебного предмета, курса

**5-9**

---

класс

Адаптированная основная общеобразовательная программа  
основного общего образования  
для обучающихся с умственной отсталостью,  
(интеллектуальными нарушениями)

### **Пояснительная записка.**

Программа курса «До 16 и старше...» разработана для обучающихся по адаптированной программе для детей с нарушением интеллекта. В силу своих психологических особенностей они более подвержены эмоциональной разбалансировке, поэтому в их программе большое внимание уделяется личностно ориентированному подходу в формировании эмоционально-волевой сферы, а следовательно, и личностных качеств каждого. Исходя из этого, возникает необходимость начать работу по программе с учетом образовательной подготовки детей, их индивидуальных особенностей и способностей и с целью подготовки обучающихся к самостоятельной жизни в социуме. Курс рассчитан на 34 часа, по 1 часу в неделю.

Курс этой программы для учащихся 7-8 классов называется «Я – подросток»; его основное назначения - коррекция межличностных отношений, осознание своего «Я», приобретение чувства уверенности в своей востребованности современным обществом.

Второй этап программы составлен в соответствии с курсом «Модель выпускника», который разработан на основе диагностических данных обучающихся и с учетом недостатков их личностного развития. Все темы подобраны таким образом, что позволяют ориентировать обучающихся на правильное поведение в различных жизненных ситуациях, а также знакомить их с основами социологии.

Основные направления деятельности программы - коррекционное и развивающее: коррекционное направлено на исправление личностных недостатков обучающихся, развивающее на развитие уже имеющихся умений и навыков.

Особое внимание в программе уделяется методам воспитания. Это различные виды бесед, сюжетно-ролевые игры, творческие лаборатории, диспуты, дискуссии, решение ситуативных и проблемных заданий, тренинги. Каждый из методов призван решить основную задачу программы - целенаправленно воздействовать на сознание детей, а через него - на стабилизацию психоэмоционального состояния обучающихся и их поведения.

Программа предполагает исследовательскую работу, заключающуюся в анализе ее эффективности, во внесении необходимой корректировки в процессе ее реализации, в выработке приемов индивидуальной работы с детьми

Основное назначение программы - коррекция межличностных отношений, осознание своего «Я», приобретение чувства уверенности в своей востребованности современным обществом. Разработан на основе диагностических данных обучающихся и с учетом недостатков их личностного развития. Все темы подобраны таким образом, что позволяют ориентировать обучающихся на правильное поведение в различных жизненных ситуациях

### **Цели программы.**

Образовательная: формировать представление о подростке, особенностях его развития и поведения.

Воспитательная: воспитывать убежденность в востребованности детей обществом.

Коррекционная: корректировать эмоционально-волевую сферу через сознание своего «Я», межличностные отношения.

Развивающая: развивать навыки поведения в различных ситуациях, умения, необходимые в будущей самостоятельной жизни.

**Задачи:** обеспечить максимальный учет психического своеобразия и индивидуального опыта каждого ребенка. Создание психологического пространства, которое бы способствовало осознанному восприятию обучающимися основных категорий нравственности.

### **Содержание курса «Я- подросток»**

#### **7 класс**

Тема раздела	Содержание раздела
1	2
Подросток - кто это?	Особенности подросткового периода в жизни человека. Понятие «подросток». Физиологические особенности. Внешний вид подростка. Практические навыки по уходу за телом, лицом, волосами. Образ жизни подростка. Подросток и мода
Достоинства и недостатки	Понятие основных положительных и отрицательных черт личности. Достоинства и недостатки характера человека. Оценка личностных качеств. Навыки самооценки и самоанализа
Я в окружении людей	Умение адекватно реагировать на окружающих. Способность самостоятельно выбирать правильную форму общения с другими, контролировать свои эмоции в процессе общения. Умение сопереживать, понимать другого
Моё свободное время	Умение занять себя, интересно, рационально, полноценно проводить свободное время. Участие воспитанников в работе кружков по интересам. Участие в совместных творческих делах
Делать добрые дела	Понятие «доброе дело», способность каждого совершать добрые дела. Значение добрых дел в жизни каждого
Подросток и закон	Знание о существовании законов, необходимость их соблюдения, понимание равенства всех перед законом. Права и обязанности подростка
Я себе друг или враг?	Болезни человека, связанные с вредными привычками. Представление о больном и здоровом теле. Необходимость сохранения здоровья
Помоги себе сам!	Знание элементарных приемов саморегуляции своего физического состояния. Профилактика заболеваний, наиболее вероятных в подростковом возрасте
Это может случиться	Знание возможных экстремальных ситуаций, моделей поведения в этих ситуациях. Владение элементарными навыками самозащиты. Виды стихий. Навыки поведения
Чему я научился в этом году	Обобщение знаний по всем разделам курса

**Содержание курса «Я – подросток»  
8 класс**

Тема раздела	Содержание раздела
1	2
Один за всех и против...	Навыки уверенного поведения. Способность противостоять групповому давлению. Умение постоять за себя, отстаивать собственную точку зрения, вести полемику
Проблема и конфликт	Причины и виды конфликтов. Способы их разрешения. Умение избегать конфликтных ситуаций
Самая ценная	Принятие другого человека как ценности. Уважение собственного

ценность	«Я» и личности другого. Человек как часть природы и общества. Роль человека в судьбе другого
Мои эмоции	Понятие различных эмоциональных состояний человека. Необходимость управлять своими эмоциями. Способы саморегуляции
Слова, слова...	Речевой этикет как форма отношения к человеку. Умение устно и письменно изложить свою мысль. Слова-паразиты, нецензурные слова в речи подростка
Это нужно ценить	Понятие истинных ценностей. Культура их восприятия. Желание сохранять культурную среду. Приобщение к миру искусства
Адам и Ева	Различие жизненных позиций мужчины и женщины (природное предназначение, различие интересов). Дружеские отношения между мальчиками и девочками. Статус мужчины и женщины в обществе
У меня в кармане деньги	Ценность денег, умение пользоваться ими. Элементарные экономические операции. Роль денег в жизни человека
Человек имеет право	Нарушение и защита прав человека. Знание документов и организаций, защищающих права ребенка. Вопросы, рассматриваемые данными организациями
Сами своими руками	Разнообразие способов украшения своего быта. Владение элементарными приемами и навыками создания предметов украшения и различных поделок. Красота – основа домашнего уюта. Возможность создания элементов украшения своими руками

### Содержание курса «Модель выпускника» 9 класс

Тема раздела	Содержание
1	2
Человек в новом коллективе	Способность адаптироваться в новом коллективе. Выбор позиции поведения, вариантов общения. Понятие взаимоуважения, субординации
Кем я хочу быть в новом коллективе?	Способность адаптироваться в рабочем коллективе. Понятия «рабочее место», «служебные обязанности». Коммуникативные модели общения
Особенности трудового коллектива	Понятие трудового коллектива. Права и обязанности членов трудового коллектива
Конституция РФ	Понятие Конституции. Её содержание, история и значение в жизни человека
Государственные учреждения	Назначение различных видов государственных учреждений. Оформление необходимой документации при пользовании их услугами
Забота о своем здоровье	Учреждения здравоохранения. Правила посещения. Виды услуг
Предприятия, предоставляющие работу	Знание особенностей рынка труда, умение пользоваться трудовым законодательством
Почта, телеграф, банк	Знание функциональных назначений почты, телеграфа, банка. Умение пользоваться их услугами
Моя полиция меня бережет	Знание общепринятых норм поведения при взаимодействии с правоохранительными органами

Профессиональная ориентация	Необходимый минимум знаний о профессиях, соответствующих уровню подготовки воспитанников
Мой бюджет	Знание составляющих бюджета. Принципы его рационального распределения. Экономика в жизни человека
Подготовка к семейной жизни	Представления о семье, подготовке к семейной жизни, перспективе общения с новыми родственниками. Понятие о статусе семейного человека. Виды брачных контрактов
Жилищные проблемы	Владение основными знаниями о наследовании, приобретении и найме жилья. Особенности содержания и оплаты различных видов жилья. Виды услуг ЖКХ. Особенности проживания в общежитии
Транспорт	Назначение различных видов транспорта. Особенности пользования
Мое право на отдых	Понятие «свободное время», умение правильно его использовать. Модели поведения в ситуациях, связанных с проведением досуга

### Распределение часов по классам

Количество часов в 7 классе –

Количество часов в 8 классе –

Количество часов в 9 классе –

Всего часов –

Занятия проводятся с периодичностью 1 – 2 раза в неделю, продолжительность каждого занятия – 40 – 60 минут.

Промежуточные занятия могут быть использованы в качестве подготовительных.

### Перспективно – тематический план курса «Я – подросток» (7 класс)

№ п/п	Тема занятия	Коррекционно – развивающие цели	Формы и методы проведения занятий	Дата
1	2	3	4	5
<b>Раздел «ПОДРОСТОК – КТО ЭТО?»</b>				
<b>Содержание :</b> особенности подросткового периода в жизни человека ; понятия «подросток» ; физиологические особенности; внешний вид подростка				
1	Чему я должен научиться в этом году	Коррекция отрицательных черт характера – инфантильности, лени; развитие навыков самоанализа	Беседа, анкетирование	
2	Я еще ребенок или уже взрослый?	Коррекция речи; развитие навыков работы с дидактическим материалом	Дискуссия, беседа, работа с раздаточным материалом	
3	Что происходит с моим телом?	Коррекция слухового и зрительного восприятия ( слушают, рассуждают, делают выводы) ; развитие навыков сравнительного анализа	Объяснительно – иллюстративный с элементами беседы	
4	Как я должен сейчас питаться	Коррекция сознания в отношении	Беседа с элементами игры	

		рационального питания; развитие навыков операции классификации и обобщения		
5	Хочу быть стройным(ой)	Коррекция сознания по отношению к своей внешности; развитие эстетического вкуса	Объяснительно – иллюстративный с элементами беседы	
6	Уход за лицом	Коррекция сознания по отношению к своей внешности; развитие эстетического вкуса	Инструктаж, творческая лаборатория	
7	Ароматы тела	Коррекция сознания по отношению к своей внешности; развитие эстетического вкуса	Инструктаж, творческая лаборатория	
8	Моя прическа	Коррекция сознания по отношению к своей внешности; развитие эстетического вкуса	Беседа, творческая лаборатория	
9	Макияж и возраст	Коррекция сознания по отношению к своей внешности; развитие эстетического вкуса	Беседа, творческая лаборатория	
<b>Раздел «ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ»</b>				
<b>Содержание :</b> понятие основных положительных и отрицательных черт личности; достоинство и недостатки характера человека; оценка личностных качеств				
11	Незнакомый Я	Коррекция и развитие навыков самоанализа		
12	Сочувствие и жестокость	Коррекция недостатков характера – жестокости, злости, безразличия; развитие навыков анализа и самоанализа	Эвристический. Тестирование. Решение проблемных ситуаций	
13	Мое, чужое, общее	Коррекция недостатков характера – жадности, халатности; развитие навыков классификации и обобщения	Диспут	
14	Поделись с другим	Коррекция активно – волевых дефектов; развитие навыков общения	Сюжетно – ролевая игра	
15	Обсуждаем, но не осуждаем	Коррекция недостатков характера – ябедничества, клеветы; развитие навыков общения на основе личных ощущений	Решение ситуативных задач. Дискуссия	
16	Кривое зеркало	Коррекция сознания по отношению к своим внутренним качествам;	Игра с элементами беседы	

		развитие навыков самооценки		
17	Я смогу, я добьюсь!	Коррекция активно – волевых дефектов; развитие навыков самооценки	Тренинг	
<b>Раздел «Я В ОКРУЖЕНИИ ЛЮДЕЙ»</b>				
<b>Содержание :</b> умение адекватно реагировать на окружающих; способность самостоятельно выбирать правильную форму общения с другими				
18	Знакомый, приятель, товарищ, друг	Коррекция сознания по отношению к другим воспитанникам; развитие навыков анализа	Тест - беседа	
19	Мы выбираем	Коррекция поведения по отношению к другим воспитанникам; развитие навыков операции сравнения	Анкетирование, беседа	
20	Нас выбирают	Коррекция сознания по отношению к себе; развитие навыков самоанализа	Беседа, игра	
21	Учимся дружить	Коррекция взаимоотношений подростков через коррекцию сознания; развитие навыков общения	Дискуссионный клуб	
22	Подари улыбку другу	Коррекция эмоционального состояния через способность понимания и сопереживания	Тренинг	
23	Когда мои друзья со мной	Коррекция сознания по отношению к близкому человеку; развитие творческого воображения	Конкурс	
24	Пойми меня	Формирование интереса, навыков адекватного реагирования на окружающих; коррекция внимания	Игра	
25	Умею постоять за себя	Коррекция активно-волевых дефектов – нерешительности, трусости – на основе выработке мотивов действий; развитие навыков самовоспитания	Брифинг	
26	Нарисуй обиду	Коррекция психоэмоциональных проявлений характера –	Тренинг	

		обидчивости, несдержанности; развитие навыков саморегуляции		
27	Выпусти пар	Коррекция психоэмоциональных проявлений характера – гнева, злости, бешенство; развитие навыков саморегуляции	Тренинг	
<b>Раздел «МОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ»</b>				
<b>Содержание:</b> умение занять себя, интересно, рационально, полноценно проводить свободное время; вовлечение воспитанников в работу кружков по интересам				
28	Знать себя – это сложно?!	Коррекция навязчивых мыслей и действий; развитие творческого мышления	Дискуссия	
29	Если дело по душе	Коррекция сознания по отношению к своему досугу; развитие познавательно деятельности	Творческая мастерская	
30	Вместе веселее	Формирование коммуникативных моделей общения, взаимного интереса; выработка мотивов действия; коррекция настороженности, непонимание других	Совместно трудовая деятельность	
31	Хобби – дело серьезное	Коррекция воли воспитанников на основе формирования целеустремленности; развития навыком запоминания	Аукцион идей	
32	Большая ярмарка	Коррекция навыков запоминания; развитие эстетического вкуса	Ярмарка	
<b>Раздел «ДЕЛАТЬ ДОБРЫЕ ДЕЛА»</b>				
<b>Содержание:</b> понятие «доброе дело», способность каждого человека совершать добрые дела; значение добрых дел в жизни каждого				
33	Доброе дело – оно какое?	Коррекция слухового восприятия; развитие навыков классификации и общения	Беседа с разбором проблемных ситуаций	
34	Если меня просят...	Коррекция отрицательных качеств характера – скупости, равнодушия – на основе выработке мотивов действий; развитие	Дискуссия	



		логического мышления		
35	Бюро добрых услуг	Коррекция воли, равнодушия, невнимание к окружающим людям, формирование волевых качеств – выдержки самообладания; развитие навыков общения	Сюжетно-ролевая игра	
<b>Раздел «ПОДРОСТОК И ЗАКОН»</b>				
<b>Содержание:</b> сознание существования законов, необходимости их соблюдения, понимание равенства всех перед законом				
36	Мои права	Коррекция внимания; развитие навыков осознанного запоминания; формирования интереса	Инструктаж	
37	Мои обязанности	Коррекция внимания, концентрации; развитие навыков осознанного запоминания; формирование интереса	Инструктаж	
38	Что такое закон?	Коррекция концентрации внимания, формирование нормативных моделей поведения, интереса	Рассказ - беседа	
39	Мы все равны перед законом	Коррекция слухового восприятия(слушают, отвечают); формирование навыков гражданского самосознания	Заседание круглого стола с участием социального педагога	
<b>Раздел «Я СЕБЕ ДРУГ ИЛИ ВРАГ»</b>				
<b>Содержание:</b> болезни человека, связанные с вредными привычками; представление о больном и здоровом теле; необходимость сохранения здоровья				
40	Больные и здоровые тела	Коррекция зрительного восприятия; развитие навыков анализа, обобщения	Объяснительно – иллюстративная беседа	
41	В паре с вредной привычкой	Коррекция навязчивых мыслей и действий; развитие навыков операции сериация	Беседа с использованием видеоматериалов	
42	Я смогу, я сумею	Коррекция воля; формирование волевых качеств – настойчивости, самообладание; развитие навыков саморегуляции	Тренинг	
43	День здоровья	Коррекция общей моторики; развитие навыков взаимодействия в коллективе	Спортивный праздник	
<b>Раздел «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»</b>				
<b>Содержание:</b> знание элементарных приемов саморегуляции своего физического состояния;				

профилактика заболеваний, наиболее вероятных в подростковом возрасте				
44	Мы писали, мы писали...	Коррекция сознания по отношению к своему здоровью; развитие навыков релаксации	Тренинг	
45	Я спокоен	Коррекция отрицательных эмоций – злости, разгневанности; развитие навыков релаксации	Тренинг	
46	Зеркало души	Коррекция сознания по отношению к своему здоровью; формирование навыков тренировки глазодвигательных мышц	Практическое занятие, инструктаж	
47	Заболела голова	Коррекция зрительного и слухового восприятия; развитие навыков активизации своих возможностей	Инструктаж	
48	На зарядку становись!	Коррекция сознания по отношению к физическим упражнениям; развитие навыков запоминания	Инструктаж с использованием видео материалов	
49	Волшебные точки	Формирование интереса на основе развития концентрации	Инструктаж, практическое занятие	
50	Приласкай себя	Коррекция заниженной самооценки; развитие навыков саморегуляции; формирование интереса к себе как к личности	Тренинг – релаксация	

#### Раздел «ЭТО МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ»

**Содержание:** знание возможных экстремальных ситуаций, модели поведения в этих ситуациях; владение элементарными навыками самозащиты

51	Если я один	Коррекция поведения в ситуациях различных видов изоляции; Развитие навыков самозащиты	Инструктаж, проигрывание ситуаций	
52	Природа сердится	Коррекция поведения в ситуациях проявления различных видов стихии	Инструктаж с использованием видеоматериалов	
53	Безопасная дорога	Коррекция поведения в различных видах транспорта; развитие навыков самозащиты	Инструктаж с использованием иллюстраций	
54	Если игра стала бедой	Коррекция поведения во время подвижных и спортивных игр; формирование навыков оказания первой помощи	Инструктаж, практическое занятие	

<b>Раздел «ЧЕМУ Я НАУЧИЛСЯ В ЭТОМ ГОДУ»</b>				
<b>Содержание:</b> Обобщение знаний по всем разделам				
55	Я знаю, я умею	Активация полученных знаний	Викторина	

#### **Литература.**

1. Кипнис М. Тренинг коммуникации. – М.: Ось – 89, 2005
2. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М.: ЭКСМО, 2005
3. Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники. М: «ВАКО»., 2008
4. Резапкина Г.В. Отбор в профильные классы. – М: Генезис, 2006
5. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. - М.: «ВАКО»., 2008
6. Сверч Л.П. Дробот С.В. Профессиональный выбор: секреты выбора профессии. Иркутск, 2007
7. <http://azps.ru>
8. <http://www.psi.school.ru>

## Тематическое планирование

### 5 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Обращение с кухонным инвентарем	27
2	Приготовление пищи	16
3	Уход за вещами	34
4	Уборка помещения	14
5	Уборка территории	11
Итого		102

### 6 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Покупки	8
2	Обращение с кухонным инвентарем	36
3	Приготовление пищи	28
4	Уход за вещами	62
5	Уборка помещения	23
6	Уборка территории	13
Итого		170

### 7 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Покупки	12
2	Обращение с кухонным инвентарем	42
3	Приготовление пищи	40
4	Уход за вещами	20
5	Уборка помещения	33
6	Уборка территории	13
Итого		170

### 8 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Покупки	16
2	Обращение с кухонным инвентарем	38
3	Приготовление пищи	40
4	Уход за вещами	30
5	Уборка помещения	31
6	Уборка территории	15
Итого		170

### 9 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Покупки	20
2	Обращение с кухонным инвентарем	38
3	Приготовление пищи	44
4	Уход за вещами	26
5	Уборка помещения	26
6	Уборка территории	16
Итого		170