

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31 августа 2021 года протокол № 1
Директор _____ Л.Е.Дмитренко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса « Учимся быть внимательными»

Уровень образования 5-9 (основное общее) 6 класс

Количество часов 68

Учитель Таранец Елена Николаевна

Программа разработана в соответствии и на основе:

Примерной программы спецкурса по развитию внимания и навыков самоконтроля младших школьников с ОВЗ « Учимся быть внимательными»
Автор И.В Кузнецова Челябинск,2013 год

Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития
(ФГОС ОВЗ)

Пояснительная записка

У обучающихся с ОВЗ отмечается: недостаточная познавательная активность, которая в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью, может серьезно тормозить их обучение и развитие. Наиболее нарушенной оказывается эмоционально-личностная сфера; частые переходы от состояния активности к полной или частичной пассивности, что связано с их нервно-психическими состояниями. У подростка возможны следующие проявления в поведении: частая смена настроения, депрессия, неусидчивость, плохая концентрация внимания, раздражительность, импульсивность, тревога, агрессия и проблемное поведение.

Цель программы :коррекция внимания, содействие процессу эмоционально-личностного развития, улучшение субъективного самочувствия, укрепление психического здоровья, формирование навыков самоопределения, саморегуляции для успешной социализации личности.

Достижение цели предусматривает решение ряда задач.

Задачи:

- развитие основных свойств внимания (объема, концентрации, распределения)
- формирование мотивации учащихся на формирование первичных навыков самоанализа.
- формирование навыков самоконтроля в поведенческой и эмоциональной сфере
- развитие моральных качеств, проявление толерантности.
- формирование потребности в саморазвитии и самопознании.
- . Создание условий для снижения тревожности.

Приёмы и формы работы:

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы:

- ритуал приветствия,

- разминку,
- основное содержание,
- рефлексию по поводу данного занятия,
- ритуал прощания.

В ходе работы используются:

- игровые методы,
- метод группового обсуждения,
- арт-терапия в различных её видах (рисуночная терапия, музыкотерапия, творческое рассказывание)
- сказкотерапия,
- метод аутогенной тренировки,
- психогимнастика.

Все занятия имеют одни и те же цели:

- познавательные: сделать на основе наблюдений самостоятельные выводы, зафиксировать их в знаковой и речевой форме;
- регулятивные: выделить и проговорить последовательность операций;
- коммуникативные: уметь слушать собеседника, вступать в учебный диалог, договариваться.

Основная идея занятия заключается в том, чтобы не принуждать человека к каким-либо действиям, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя. Программа направлена на формирование процесса самовоспитания и саморазвития личности детей.

Предполагаемые результаты:

- становление и развитие личности учащегося как субъекта психической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения;
- умение адаптироваться в сложных современных условиях;

- повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
- развитие эмпатии как чувства сопереживания к другому человеку;
- уменьшение негативных эмоциональных проявлений (негативизм, немотивированное упрямство, склонность к агрессивным проявлениям в межличностном взаимодействии с одноклассниками, замкнутость, апатичность);
- воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях;
- формирование необходимых волевых качеств и способности к волевому регулированию поведения на основе сознательных побуждений.

Программа «Учимся быть внимательными» рассчитана на 68 часов. Частота занятий - 1 раз в неделю(спаренные часы) Продолжительность занятия 15-25 минут.

Содержание программы

Раздел I. Личностное самоопределение. (14 часов).

- Представление о самом себе.
- Познание своего Я.
- Формирование адекватной самооценки.
- Самопринятие.
- Моя индивидуальность.
- Я в своих глазах и глазах других людей.
- Чувство собственного достоинства.

Раздел II. Учимся жить в современном мире (20 часов).

- Эмоции и чувства.
- Работа с обидами.

- Как справиться с гневом.
- Агрессивное (конфликтное) поведение.
- Навыки саморегуляции.
- Мотивы наших поступков.
- Взаимопомощь.
- Управляем действиями и поступками.
- Взаимодействие с окружающими людьми.
- Будьте собой, но в лучшем виде.

Раздел III Учимся быть внимательными (34 часа)

- Правила поведения
 - Развиваем слуховое внимание
 - Учимся распределять внимание
 - Что такое объем внимания
 - Концентрация внимания
 - Переключение внимания
 - Запомни порядок
- Развитие речевой регуляции
- Расслабляемся и отдыхаем
 - Развиваем двигательную координацию
 - Развитие произвольного внимания
 - Навыки самоконтроля
 - Закрепляем навыки чтения
- Координация слухового анализатора
- Посмотри и запомни
 - Игры на внимание

- Развиваем волю

Согласовано
заместитель директора по УМР
Токарева И.С.

«27 » августа 2021 года

Согласовано
заместитель директора по УМР
_____ Токарева И.С.

27 августа 2021 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса: «Учимся быть внимательными»

Уровень образования 5-9 (основное общее) 6 класс

Количество часов 34

Учитель Таранец Елена Николаевна

Планирование составлено на основе

Примерной программы спецкурса по развитию внимания и навыков самоконтроля младших школьников с ОВЗ « Учимся быть внимательными»
Автор И.В Кузнецова Челябинск,2013 год

Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (ФГОС ОВЗ)