

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Красноярский край
Управление образования администрации Рыбинского района
МБОУ «Большеключинская ООШ №4»

РАССМОТРЕНО

председатель комиссии

Кравченко И. Н.

Протокол № 1 комиссии по
рассмотрению рабочих
программ
от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

Сафонова О. Н.

Протокол № 1 методического
совета
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Тетерина Ж. С.

Приказ №01-05-148/1
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционно-развивающих занятий

внеурочной деятельности «Повышаем самооценку»

для 6, 8, 9 классов

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая учебная программа учебного предмета «Основы социальной жизни» (далее Программа) составлена в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1026;

3. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599;

Рабочая программа разработана для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости в целях конкретизации содержания ФАООП УО (вариант 1) с учетом предметных и личностных связей, учебного процесса и возрастных особенностей.

План внеурочной деятельности является составной частью АООП (вариант 1) (6, 8-9 классы) и разработан в соответствии со Стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ФАООП УО.

Одно из направлений внеурочной деятельности является коммуникативная деятельность, направленная на функциональную коммуникативную грамотность, культуру общения.

Данная рабочая программа направлена на ознакомление простыми, эффективными инструментами для изучения собственного «Я» и развития здоровой самооценки, ее цель помочь обучающимся сформировать и укрепить здоровую самооценку. Рабочая программа коррекционно-развивающих занятий внеурочной деятельности содержит практические упражнения.

Под здоровой самооценкой подразумевается позитивное самовосприятие, в том числе понимание и принятие своих слабых сторон, радость по поводу сильных, реалистичное убеждение в своем равенстве по отношению к другим людям. Обладающие здоровой самооценкой подростки знают и принимают себя, способны сопереживать себе и другим, действуют честно и открыто, обладают самодисциплиной и применяют здравые когнитивные и поведенческие подходы к борьбе с жизненными трудностями. Они уверены в своей безусловной ценности, несмотря на меняющиеся внешние обстоятельства, а также убеждены в ценности других людей и уважают ее.

Упражнения помогут подросткам изучить, понять и оценить свое подлинное, уникальное «я». Они учат навыкам, которые позволят молодым людям повзрослеть и пойти по своему пути уверенно, спокойно и достойно.

Существует мнение, что внимание к вопросам самооценки может привести к проблемам: навязчивой заикленности на себе, избалованности, чувству превосходства над окружающими, раздутому самомнению и острой нехватке навыков борьбы с жизненными трудностями. Задача упражнений - сформировать эмоционально зрелого человека, который принесет в окружающий мир гармонию, стабильность и стремление к сотрудничеству. Человека, который сможет совместно с другими людьми внести позитивный вклад в наше бытие.

II. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6, 8, 9 КЛАССЫ

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	Дата
1	Что такое здоровая самооценка?	1	
2	Твоя история.	1	
3	Твои сильные стороны.	1	
4	Химические сообщения головного мозга.	1	
5	Влияние семьи.	1	
6	Влияние общества.	1	
7	Сообщения самому себе.	1	
8	Правда о ценности человека.	1	
9	Совершенство в разнообразии.	1	
10	О теле.	1	
11	Об ошибках.	1	
12	О сравнениях.	1	
13	Об осуждении.	1	
14	Твое подлинное «Я».	1	
15	Кто ты для родных?	1	
16	Кто ты для своих друзей?	1	
17	Кто ты для общества?	1	
18	Не знать нормально.	1	
19	Узнай, что ты любишь, а что не любишь.	1	
20	Исследуй свои мечты.	1	
21	Исследуй свои убеждения.	1	
22	Исследуй свои увлечения.	1	
23	Социальное давление.	1	
24	Ты во Вселенной.	1	
25	Почему ты здесь.	1	
26	Выбор точки зрения.	1	
27	Сила управления эмоциями.	1	
28	Сила терпения.	1	
29	Сила ответственности.	1	
30	Сила интуиции.	1	
31	Сила благодарности.	1	
32	Сила сопереживания.	1	
33	Сила возможностей.	1	
34	Сила мыслей.	1	

III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (6, 8, 9 классы)

Упражнения «Что такое здоровая самооценка?», «Твоя история», «Твои сильные стороны», «Химические сообщения головного мозга», «Влияние семьи», «Влияние общества», «Сообщения самому себе», «Правда о ценности человека», «Совершенство в разнообразии», «О теле», «Об ошибках», «О сравнениях», «Об осуждении», «Твое подлинное «Я», «Кто ты для родных?», «Кто ты для своих друзей?», «Кто ты для общества?», «Не знать нормально», «Узнай, что ты любишь, а что не любишь», «Исследуй свои мечты», «Исследуй свои убеждения», «Исследуй свои увлечения», «Социальное давление», «Ты во Вселенной», «Почему ты здесь», «Выбор точки зрения», «Сила управления эмоциями», «Сила терпения», «Сила ответственности», «Сила интуиции», «Сила благодарности», «Сила сопереживания», «Сила возможностей», «Сила мыслей».