

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 «Справляемся со стрессом»

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.

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

Данная рабочая программа направлена в помощь осознанно работать со страданием, болью и стрессом, ее цель помочь обучающимся справиться со стрессом, взять под контроль эмоции и обрести гармонию. Рабочая программа коррекционно-развивающих занятий внеурочной деятельности содержит практические упражнения.

Любой подросток знает, что значат страдание, боль и стресс, хотя причины у всех разные. Совладать со стрессом в подростковом возрасте бывает более чем сложно - но знайте, что вы не одни. Зачастую человек испытывает стресс, но толком этого не осознает или не понимает, что с этим можно поделать. У некоторых реакция на стресс оказывается разрушительной.

Благодаря упражнениям обучающиеся могут:

- замечать эмоции, а не прятать и подавлять их;
- реагировать осознанно, а не импульсивно;
- обрести силу в ситуациях, где чувствовали бессилие;
- быть и жить, а не просто существовать;
- управлять своими действиями и быть хозяевами своих решений.

Первые упражнения (с 1-го по 6-е) позволят подростку узнать, что такое стресс и стресс-факторы, а также какую роль они играют в жизни. Упражнения с 7-го по 35-е основаны на осознанности, делятся на три части:

- развитие базовой осознанности;
- развитие социальных навыков, навыков общения и отношений;
- развитие навыков, связанных с управлением эмоциями и метапознанием (анализом наших эмоций относительно того, что мы переживаем и чувствуем).

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

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	Дата
1	Отпусти свои проблемы.	1	
2	Определение и понимание стресса.	1	
3	Стресс-факторы: что вызывает у тебя стресс?	1	
4	Стресс и тело: следи за красными флажками.	1	
5	Стресс и эмоции.	1	
6	Когда стресс помогает.	1	
7	Стресс-проблема, осознанность-решение.	1	
8	Жить в настоящем моменте.	1	
9	Осознанность и пять чувств.	1	
10	Осознанность в повседневных делах и увлечениях.	1	
11	Осознанная проверка.	1	
12	Осознанный прием пищи.	1	
13	Сканирование тела.	1	
14	Осознанные ходьба и движение.	1	
15	Осознанная учеба.	1	
16	«Постоялый двор». Прими свои эмоции.	1	
17	Не верь всему, что думаешь.	1	
18	«Железная дорога». Не запрыгивай в поезд своих мыслей.	1	
19	Волны стресса: быть на гребне жизни.	1	
20	Уделяй внимание дыханию.	1	
21	Осознанность в положении сидя. Обрати внимание на разум.	1	
22	Принимай хорошее: делай то, что доставляет тебе удовольствие.	1	
23	Думай о хорошем: календарь приятных моментов.	1	
24	Думай о плохом: календарь неприятных моментов.	1	
25	Что от тебя зависит, а что нет?	1	
26	Осознанная остановка: реагируй разумно.	1	
27	Осознаём вредные суждения.	1	
28	Осознанные сообщения и посты.	1	
29	Представь конец фильма.	1	
30	События твоей жизни могут вызывать стресс.	1	
31	Как пережить неприятные события.	1	
32	Неэффективные и вредные способы преодолеть трудности.	1	
33	Забота о себе поможет решить проблемы.	1	
34	Отслеживаем вредное поведение: календарь самоанализа.	1	

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

Упражнения «Отпусти свои проблемы», «Определение и понимание стресса», «Стресс-факторы: что вызывает у тебя стресс?», «Стресс и тело: следи за красными флажками», «Стресс и эмоции», «Когда стресс помогает», «Стресс-проблема, осознанность-решение», «Жить в настоящем моменте», «Осознанность и пять чувств», «Осознанность в повседневных делах и увлечениях», «Осознанная проверка», «Осознанный прием пищи», «Сканирование тела», «Осознанные ходьба и движение», «Осознанная учеба», ««Постоялый двор». Прими свои эмоции», «Не верь всему, что думаешь», ««Железная дорога». Не запрыгивай в поезд своих мыслей», «Волны стресса: быть на гребне жизни», «Уделяй внимание дыханию», «Осознанность в положении сидя. Обрати внимание на разум», «Принимай хорошее: делай то, что доставляет тебе удовольствие», «Думай о хорошем: календарь приятных моментов», «Думай о плохом: календарь неприятных моментов», «Что от тебя зависит, а что нет?», «Осознанная остановка: реагируй разумно», «Осознаём вредные суждения», «Осознанные сообщения и посты», «Представь конец фильма», «События твоей жизни могут вызывать стресс», «Как пережить неприятные события», «Неэффективные и вредные способы преодолеть трудности», «Забота о себе поможет решить проблемы», «Отслеживаем вредное поведение: календарь самоанализа».