

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "29" августа 2025 г.

Введено

в действие приказом
№ 115-О от "1" сентября 2025г

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»
Л.Р. Мартынова

Рабочая программа курса по внеурочной деятельности
«Стрессоустойчивость- залог здоровья и успеха»
для обучающихся 10, 12 общеобразовательных классов
1 час в неделю; 34 часа в год
Составитель: **Шакирзянова И. Р., педагог-психолог**

Согласовано:

Зам. директора по ВР: П.А. Денисова

Рассмотрено:

На заседании ШМО: протокол № 1 от «29» августа 2025г.

Руководитель ШМО: Г.З. Гимадиева



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 009B8F2ED4AABF29319CBFF737774DF79D
Владелец: Мартынова Лилия Равиловна
Действителен с 24.02.2025 до 20.05.2026

Альметьевск 2025г.

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897);
- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24.11.2022 г. Минпросвещения РФ по № 1025;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Методических рекомендаций Министерства просвещения РФ по организации внеурочной деятельности от 05.07.2022 г.;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Постановления СП 2.4 3648-20 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Учебного плана «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья».

Общая характеристика

В настоящее время в обществе происходят многочисленные изменения: социально-психологические, экономические, информационные. Изменения, происходящие в обществе, прямо и косвенно коснулись современного института семьи, а также детей, которые в них воспитываются. Таким образом, современный человек с ранних этапов своего развития находится в условиях нестабильности и высокого ритма жизни.

Требования, предъявляемые к обучающимся в школе сегодня чрезвычайно высокие. Особенно восприимчивыми к стрессам являются дети с нарушениями в психическом и физическом развитии. В связи с тем, что одной из важнейших задач современного образования является сохранение психического и физического здоровья детей, психологи во всем мире разрабатывают программы по развитию эмоциональной устойчивости и формированию навыков совладания со стрессом. Эти программы ориентированы не только на нормально развивающихся детей, но и на детей с нарушениями в развитии.

Своевременная коррекция негативных эмоциональных состояний, целенаправленное обучение детей навыкам адаптивного поведения, является эффективным направлением психологической профилактики нервных расстройств и поведенческих нарушений на более поздних этапах онтогенеза. В связи с этим, разработка и внедрение в практику программ по профилактике эмоциональных и поведенческих нарушений и развитию стрессоустойчивого поведения, является весьма актуальным направлением совершенствования школьного образования.

Цель программы:

- Формирование стрессоустойчивого поведения и социальных навыков для сознательного и эффективного преодоления трудных жизненных ситуаций у обучающихся.

Задачи программы:

- Формирование эффективных стратегий поведения в сложных ситуациях (копинг-стратегий);
- Развитие социальных навыков и конструктивных способов взаимодействия детей с окружающими;
- Развитие личностных детерминант стрессоустойчивого поведения (т.е. тех личностных качеств и ресурсов, которые необходимы для эффективного совладания со стрессом: стрессоустойчивости, самоконтроля, уверенности в себе);
- Коррекция негативных личностных и поведенческих особенностей: страхов, тревожности, импульсивности;

Этапы реализации программы.

№	Название этапа	Цели и задачи этапа	Направление работы	Методы и методики работы
1.	Диагностический	-Выявление психологических особенностей детей (эмоциональных, личностных и поведенческих). -изучение стратегий поведения в проблемных ситуациях -составление индивидуальных рекомендаций по работе с детьми (для родителей и педагогов по результатам диагностики)	Диагностическая работа	-Тест Люшера -Цветовой тест отношений (ЦТО) -Рисуночные методики: «Рисунок семьи» и «Человек под дождем» -Тест тревожности Т.Амен, Р.Дорки. -Анкета «Поведение в проблемных ситуациях» (Модификация субтеста Векслера «Социальный интеллект») -метод наблюдения
2.	Основной	-Развитие эмоциональной устойчивости у детей -Коррекция негативных личностных особенностей и дезадаптивных особенностей поведения детей -гармонизация эмоциональной сферы детей -формирование конструктивных стратегий поведения детей в проблемных ситуациях	Коррекционно-развивающая работа	-Методы игротерапии и арттерапии: изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия. –методы игротерапии, театрализованные игры, психогимнастика.
3.	Заключительный	-Выявление и оценка изменений в поведении и эмоциональной сфере детей, прошедших курс занятий по программе -Составление отчета, заключений и индивидуальных рекомендаций. .	Диагностическая работа	-Тест Люшера -Цветовой тест отношений (ЦТО) -Рисуночные методики: «Рисунок семьи» и «Человек под дождем» -Тест тревожности Т.Амен, Р.Дорки. -Анкета «Поведение в проблемных ситуациях» (модификация субтеста Векслера «Социальный интеллект») -метод наблюдения

Планируемые результаты реализации программы:

1. Снижение количества деструктивных стратегий поведения
2. Повышения уровня конструктивности поведения
3. Снижение уровня негативных эмоциональных реакций (тревожности, агрессивности)
4. Гармонизация психологического климата в группе
5. Усиление межличностного взаимодействия в группе
6. Улучшение академических способностей
7. Перенос социальных навыков в реальную жизнь

8. Изменение отношения к ближайшему социальному окружению: преобладание положительного отношения к себе и окружающим.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
			план	факт
1.	Ознакомительное. «Насколько хорошо ты себя знаешь». Сплочение группы.	Знакомство. Анкетирование «Насколько хорошо ты себя знаешь?». Правила группы. Рефлексия.	05.09	
2.	«Кто я такой?» Цель: способствовать развитию адекватной самооценки, рефлексии.	Игра на сплочение группы «Островок». Мини-лекция «Что такое самооценка». Упражнение «Список черт». Упражнение «Что в имени тебе моём?». Рефлексия.	12.09	
3.	«Мои эмоции» Цель: выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений. Учить выражать эмоции социально приемлемыми способами.	Мини – лекция «Что такое чувства». Упражнение «Эмоции в мимике». Игра «Угадай эмоцию». Игра «Изобрази эмоцию». Рефлексия.	19.09	
4.	«Мой темперамент» Цель: определение тип темперамента учащихся, научить использовать положительные характеристики своего темперамента.	Мини-лекция: «Темперамент». Тест Г.Айзенка на определение типа темперамента. Рефлексия.	26.09	
5.	«Что такое стресс?» Цель: дать знания о различии физического и психического здоровья, научить методам выхода из стрессовой ситуации, сформировать навыки уверенного поведения в момент стресса.	Здоровье и его признаки. Что такое стресс Релаксационное упражнение: «Луг-лес-река» Рефлексия.	03.10	
6.	«Я и мои желания» Цель: дать знания о теоретических основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки учащихся.	Теория потребностей Маслоу. Упражнение «Каким я хочу быть» Упражнение «Коллаж». Рефлексия	10.10	
7.	«Мир вокруг меня» Цель: помочь участникам видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей, формировать чувствительность к невербальным средствам общения.	Упражнение «Печатная машинка». Упражнение «Считалочка». Упражнение «Спички» Упражнение «Передача чувств прикосновением» Рефлексия	17.10	
8.	«Я в конфликтных ситуациях» Цель: дать знания учащимся о поведении в конфликтных ситуациях, научить адекватно реагировать на замечания.	Мини-лекция: «Конфликт и стили поведения в конфликтных ситуациях». Определение стиля поведения в ситуации конфликта по методу Томаса- Килмана. Рефлексия.	24.10	
9.	«Радость и грусть»	Научить детей распознавать и сознательно управлять своими чувствами и эмоциональными состояниями.	07.11	
10.	«Гнев и злость»	Игротерапия, изотерапия, музыкотерапия, психогимнастические	14.11	

11.	«Учусь владеть собой»	этюды (тренинг эмоций).	21.11	
12.	«Стресс. Навыки саморегуляции»		28.11	
13.	«Дружба»	Научить детей конструктивным способам общения и межличностного взаимодействия, а также разрешению конфликтных социальных ситуаций. Нравственные беседы, ролевые игры, сказкотерапия, театрализованные игры, изотерапия.	05.12	
14.	«Общение»		12.12	
15.	«Взаимодействие»		19.12	
16.	«Взаимопомощь и сотрудничество»		26.12	
17.	«Преодоление одиночества»	Развить у детей поисковую активность и психологическую готовность к решению трудных жизненных ситуаций, научить детей ориентироваться в разнообразных социальных ситуациях, думать и находить самостоятельное решение проблемы. Изотерапия, сказкотерапия, игровой тренинг (ролевые игры).	09.01	
18.	«Преодоление конфликтов»		16.01	
19.	«Совладание с трудностями: «учимся эффективно решать проблемы»		23.01	
20.	«Метод отвлечения»	Упражнения: «Зрительное восприятие», «Аудиальные ощущения», «Тактильные ощущения».	30.01	
21.	«Метод самоприказа»	Упражнения: «Формула самоприказа», «Я хочу...Я могу... Я сделаю», «Все под моим контролем».	06.02	
22.	«Метод регуляции дыхания»	Упражнения: «Полное дыхание», «Виды дыхания», «Воздушный шар».	13.02	
23.	«Метод сосредоточения внимания»	Упражнения: «Найти применение», «Концентрация внимания», «Луг».	20.02	
24.	«Метод мышечного расслабления»	Упражнения: «Расслабление», «Лимон», «Черепашка», «Сосулька».	27.02	
25.	«Командные игры»	Игры: «Крокодил», «Карниз». Упражнения: «Шурум-бурум», «Сказка о городе».	05.03	
26.	«Формирование позитивной установки»	Упражнения: «Позитивная установка», «Жизненные ситуации», «Преимущества сложившейся ситуации», «Две стороны медали», «Маяк», «Свеча доверия».	12.03	
27.	«Позитивное мышление. Формирование положительного образа будущего»	Создание карты желаний.	19.03	
28.	«Способы снятия нервно-психического напряжения».	Упражнения: «Прощай напряжение», «Страхни».	09.04	
29.	«Техники работы со стрессом. Позитивное переформулирование».	Упражнения: «Выявление автоматических мыслей», «Позитивное переформулирование».	16.04	

30.	«Обретение уверенности в собственных силах»	Упражнения: «Откровенно говоря», «Статуя уверенности», «мои сильные стороны». Рефлексия.	23.04	
31.	«Личная эффективность. Приемы планирования»	Упражнения: «Я есть», «отмерь минуту». Релаксация.	30.04	
32.	«Личная эффективность. Позитивное мышление»	Упражнения: «Заметь предмет», «я должен- я хочу», «трансформация образа».	07.05	
33.	«Аутотренинг как способ повышения личной эффективности»	Составление личной формулы аутотренинга.	14.05	
34.	Заключительное. Цель: подведение итогов групповой работы.	Пожелания участникам группы. Анкетирование «Насколько хорошо ты себя знаешь». Рефлексия.	22.05	

Приложение 1

Лист корректировки рабочей программы

Дата		№№ ур. по тем. пл.	Кол-во часов	Форма коррекции (объединение тем, д.изучение, к/р.и т.д)	Причина коррекции(замена урока, болезнь, празд. д., отмена занятий по приказу и т.д.)

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 18.09.2025 - 09:57	-