ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА НИКОЛАЯ СТЕПАНОВИЧА ДОРОВСКОГО С. ПОДБЕЛЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПОХВИСТНЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Проверено
Зам. директора по ВР
_____
(подпись) (Душаева Н.А.
«31» августа 2023г.

Утверждено
приказом № 135 - од
от «_31__»_августа___2023 г.

Директор _____
(подпись) (Уздяев В.Н.)

C=RU, O=ГБОУ СОШ им.Н.С.Доровского с.Подбельск, CN=В.Н.Уздяев, E=podbel_sch_phvy@samara.edu.ru
00e2de620d21d26701
2023.10.22 21:51:32+04'00'

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Предмет (коррекционный курс) **«Уроки психологического здоровья»**

Класс **5**

Общее количество часов по учебному плану: 34

Составлена в соответствии адаптированной основной образовательной программой общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Рассмотрена на заседании МО ___учителей начальных классов_____
(название методического объединения)
Протокол №__1____ от «__30___»_____08_____ 20_23___г.
Руководитель МО _____
(подпись) (Резачкина С.И.)

Содержание

1. Пояснительная записка

2. Цели, задачи, принципы программы

3. Структура коррекционно-развивающих занятий, формы оценивания, контроля, критерии эффективности

4. Общая характеристика коррекционного курса

5. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с УО

6. Место коррекционного курса в учебном плане

7. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса

8. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся.

9. Описание материально- технического обеспечения образовательногопроцесса

1. Пояснительная записка

Программа коррекционно-развивающих занятий для обучающихся 5 класса с умственной отсталостью составлена в соответствии адаптированной основной образовательной программой среднего общего образования обучающихся с УО ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск в соответствии с ФГОС ООО обучающихся с ОВЗ, ФАОП, устава ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск.

Программа направлена на формирование и развитие учебной мотивации и учебного поведения, развитие произвольной регуляции деятельности и поведения (жизненной компетенции обучающегося).

Инклюзивная образовательная среда характеризуется системой ценностного отношения к обучению, воспитанию и личностному развитию детей с ОВЗ, совокупностью ресурсов (средств, внутренних и внешних условий) их жизнедеятельности в школе и направленностью на индивидуальные образовательные стратегии обучающихся. Получение детьми с ОВЗ образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

Развитие обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) происходит на нарушенной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, привносящий качественные изменения в личностную сферу детей. Это дает основания для разработки курса «Уроки психологического здоровья». Обучающийся с нарушением интеллекта испытывают разного вида депривации, значительная часть которых обусловлена этиопатогенезом умственной отсталости.

Методологическим обоснованием Программы является концепция психологического здоровья И.В. Дубровиной развития личности в условиях определенного образовательного пространства.

2. Цели, задачи, принципы программы

Цель данного курса (Программы) - охрана и укрепление психологического здоровья, обеспечение успешности освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Коррекционная работа представляет собой систему (по возможности) комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в условиях образовательного процесса, направленного на освоение ими АООП, преодоление и/или ослабление имеющихся у них недостатков в психическом и физическом развитии.

Коррекционно - развивающие задачи:

- выявление особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью, обусловленных структурой и глубиной имеющихся у них нарушений, недостатками в физическом и психическом развитии;
- осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогического консилиума);
- разработка и реализация индивидуальных учебных планов;
- оказание родителям (законным представителям) консультативной и методической помощи;
- формирование навыков рефлексии;
- формирование позитивного отношения к своему «Я»;
- формирование способности к самоуправлению;
- формирование и развитие навыков социального поведения.

Принципы Программы (курса):

- *приоритетности интересов* обучающегося (определяет отношение работников организации, которые призваны оказывать каждому обучающемуся помощь в развитии с учетом его индивидуальных образовательных потребностей);

- *системности* (обеспечивает единство всех элементов коррекционно-воспитательной работы: цели и задач, направлений осуществления и содержания, форм, методов и приемов организации, взаимодействия участников);

- *непрерывности* (проведение коррекционной работы на всем протяжении обучения школьника с учетом изменений в их личности);

- *вариативности* (предполагает создание вариативных программ коррекционной работы с детьми с учетом их особых образовательных потребностей и возможностей психофизического развития);

- *единства* психолого-педагогических и медицинских средств, обеспечивающий взаимодействие специалистов психолого-педагогического и медицинского блока в деятельности по комплексному решению задач коррекционно-воспитательной работы;

- *сотрудничества* с семьей (основан на признании семьи как важного участника коррекционной работы, оказывающего существенное влияние на процесс развития ребенка и успешность его интеграции в общество).

3. Структура коррекционно-развивающих занятий, формы оценивания, контроля, критерии эффективности

Структура коррекционно-развивающих занятий:

Каждое занятие состоит из нескольких последовательных частей:

- вводная часть: *организационный момент, настраивающий на работу. Игры и упражнения на развитие произвольности психических процессов;*

- основная часть: выполнение основных заданий и упражнений, направленных на развитие познавательных процессов (или эмоционально-волевой сферы) у школьников, крупной и мелкой моторики, двигательной координации.

Примечание: происходит формирование умения последовательного анализа и наблюдения; развитие навыков самостоятельного мышления, постановки цели и планомерного выполнения задания.

В основную часть обязательно включаются релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного напряжения, усталости и активизирующие мыслительную деятельность.

- заключительная часть: *упражнения и задания на развитие самоконтроля и адекватной самооценки. Рефлексия занятия, подведение итогов работы.*

Структура заданий программы усложняется в зависимости от уровня овладения ребенком пространственных представлений: от наиболее простых, координатных, метрических до лингвистических представлений. Названия тем являются «условными», так как на каждом занятии происходит развитие познавательных процессов в комплексе (мышления, внимания, памяти, зрительно-моторной координации, пространственных представлений), а не одного какого-то процесса.

Критерии эффективности:

Оценка успешности определяется:

- сравнительным анализом входящей (в начале года) и итоговой диагностики, а также динамики развития познавательных способностей детей на протяжении 3-х лет занятий;

- поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий;

- косвенным показателем эффективности данных занятий может быть наблюдение учителей за работой учащихся на других уроках (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности);

- отзывы учителей, родителей.

Форма оценивания знаний – безотметочная.

Формы контроля: выполнение тестовых заданий, диагностика.

Основной показатель качества освоения программы - личностный рост обучающегося, его самореализация и определение своего места в детском коллективе.

На занятиях по **курсу** происходит:

- коррекция отдельных сторон психической деятельности и личностной сферы;
- формирование учебной мотивации;
- стимуляция сенсорно – перцептивных и мнемических процессов;
- гармонизация психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе;
- развитие самостоятельности, формирование навыков самоконтроля;
- развитие речевой деятельности, формирование коммуникативных навыков;
- расширение представлений об окружающей действительности

Обучение реализуется на доступном содержании, построенном по принципу от простого к сложному с учётом возрастных и психических особенностей детей с умственной отсталостью.

4. Общая характеристика коррекционного курса

Основными направлениями являются:

1. Диагностическая работа, которая обеспечивает выявление особенностей развития и здоровья обучающихся с легкой степенью умственной отсталости с целью создания благоприятных условий для овладения ими содержанием адаптированной основной образовательной программы. Проведение диагностической работы предполагает осуществление:

1) психолого-педагогического обследования с целью выявления их особых образовательных потребностей:
   - развития познавательной сферы, специфических трудностей в овладении содержанием образования и потенциальных возможностей;
   - развития эмоционально-волевой сферы и личностных особенностей обучающихся;
   - определение социальной ситуации развития и условий семейного воспитания ученика;
2) мониторинга динамики развития обучающихся, их успешности в освоении АООП образования;
3) анализа результатов обследования с целью проектирования и корректировки коррекционных мероприятий.

В процессе диагностической работы используются следующие формы и методы работы:

- сбор сведений о ребенке у педагогов, родителей (беседы, анкетирование, интервьюирование),
- наблюдение за учениками во время учебной и внеурочной деятельности,
- беседы с учащимися, учителями и родителями,
- изучение работ ребенка (тетради, рисунки, поделки и т. п.) и др.
- оформление документации (психолого-педагогические дневники наблюдения за учащимися и др.).

2. Коррекционно-развивающая работа обеспечивает организацию мероприятий, способствующих личностному развитию учащихся, коррекции недостатков в психическом развитии и освоению ими содержания образования.

Коррекционно-развивающая работа включает:

- составление индивидуальной программы психологического сопровождения учащегося (совместно с педагогами);
- организацию внеурочной деятельности, направленной на развитие познавательных интересов учащихся, их общее социально-личностное развитие;
- проведение индивидуальных и групповых занятий по психокоррекции, необходимых для преодоления нарушений развития учащихся;
- развитие эмоционально-волевой и личностной сферы ученика и коррекцию его поведения;

В процессе коррекционно-развивающей работы используются следующие формы и методы работы:

- занятия индивидуальные и групповые;
- игры, упражнения, этюды;
- психокоррекционные методики;
- кизенеологические упражнения.

3. Консультативная работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья и их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий обучения, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся.

Консультативная работа включает:

- психолого-педагогическое консультирование педагогов по решению проблем в развитии и обучении, поведении и межличностном взаимодействии конкретных учащихся;
- консультативную помощь семье в вопросах решения конкретных вопросов воспитания и оказания возможной помощи ребёнку в освоении общеобразовательной программы.

В процессе взаимодействия используются следующие формы и методы работы: *беседа, консультация, анкетирование педагогов, родителей, разработка рекомендаций учителю, родителям.*

4. Информационно-просветительская работа предполагает осуществление разъяснительной деятельности в отношении педагогов и родителей по вопросам, связанным с особенностями осуществления процесса обучения и воспитания учащихся с умственной отсталостью, взаимодействия с педагогами и сверстниками, их родителями (законными представителями) и др.

Информационно-просветительская работа включает:

- проведение тематических выступлений для педагогов и родителей по разъяснению индивидуально-типологических особенностей различных категорий детей,
- психологическое просвещение педагогов с целью повышения их психологической компетентности,

- психологическое просвещение родителей с целью формирования у них элементарной психолого-психологической компетентности.

4. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с УО.

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС).

Обучающиеся с УО - это дети, имеющее задержанное или неполное развитие психики, которое в первую очередь характеризуется нарушением способностей, проявляющихся в период созревания и обеспечивающих общий уровень интеллектуальности, т.е. когнитивных, речевых, моторных и социальных способностей, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Дети с УО отстают в развитии от нормально развивающихся сверстников: позже начинают ходить, говорить, овладевать навыками самообслуживания. Эти дети неловки, физически слабы, часто болеют. Они мало интересуются окружающим: не исследуют предметы, не проявляют любопытства к процессам и явлениям, происходящим в природе, социальной жизни. К концу дошкольного возраста их активный словарь беден, фразы односложны, дети не могут передать элементарное связное содержание. Пассивный словарь также значительно меньше по объему. Они не понимают конструкций с отрицанием, инструкций, состоящих их двух-трех слов, даже в школьном возрасте им трудно поддерживать беседу, так как они не всегда достаточно хорошо понимают вопросы собеседника. Несмотря на трудности формирования представлений и усвоения знаний и навыков, задержку в развитии разных видов деятельности, дети с умственной отсталостью имеют возможности для развития. У них сохранно конкретное мышление, они способны ориентироваться в практических ситуациях, у большинства эмоционально-волевая сфера более сохранна, чем познавательная, они охотно включаются в трудовую деятельность.

Обучающиеся с умственной отсталостью вследствие недоразвития познавательной деятельности и личности в целом испытывают определённые трудности в процессе обучения, требующем понимания сообщаемых сведений, запоминания, воспроизведения и применения их на практике. Для продвижения ребенка с умственной отсталостью в общем развитии, для усвоения им знаний, умений и навыков необходимо специально организованная система обучения и воспитания, включающая в себя психологическую коррекцию основных психических процессов, эмоционально-волевой, коммуникативной и моторно-двигательной сфер. Особенно важным представляется формирование и развитие познавательных процессов, поскольку именно мыслительной деятельности, базирующейся на адекватном восприятии, достаточно развитых внимании и памяти создает основу для продвижения умственно отсталого ребенка в развитии,

способствует усвоению учебной программы и закладывает базу для социально-трудовой адаптации выпускников общеобразовательной школы.

5. Описание места коррекционного курса в учебном плане

Программа «Уроки психологического здоровья» входит в часть учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, а именно в коррекционно-развивающую область. Общее количество часов в год по 5 классу: 34

Примечание: на основании учебного календарного графика данное число может корректироваться

Количество занятий в неделю: 1

Продолжительность занятия: 40 минут

Категория обучающихся: обучающиеся с умственно отсталостью 5 классов

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
5	1	34	34

6. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса

Данная программа должна обеспечить достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты программы включают овладение обучающимися с умственной отсталостью социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений подростков в различных средах.

Результаты курса:

1) наличие умения сотрудничать с окружающими людьми (поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия, уважительное отношение к иному мнению, осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, осуществление самоконтроля в процессе деятельности и т.п.);

2) наличие навыков саморегуляции;

3) наличие адекватных представлений о собственных возможностях;

4) наличие осознания способов достижения поставленных жизненных целей, своего места в мире.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность к их применению.

Создание комфортных коррекционно-развивающих условий для обучающихся с ОВЗ, способствующих коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей должны научить обучающихся с умственной отсталостью:

- распознавать и выражать свои эмоции;
- управлять своим поведением в зависимости от эмоционального состояния;
- элементам логического рассуждения;
- выделять существенные признаки и закономерности предметов;
- сравнивать предметы, понятия;
- уметь копировать образец, различать цвета, анализировать и удерживать зрительный образ;
- самостоятельно выполнить задания;
- осуществлять самоконтроль, оценивать себя, искать и исправлять свои ошибки;
- работать в группе (при групповых формах работы).

7. Содержание коррекционного курса занятий психологического развития

Содержание программы не предусматривает теоретической подготовки обучающихся, она ориентирована на обращение к тем проблемам, которые привели или могут привести к деформации психологического здоровья обучающихся.

Содержание I этапа

1) *диагностика* Лесенка В.Г. Щур. Тест Люшера. Рисунок «Дом. Дерево. Человек».
2) *Мое отражение* Кто такие подростки? Я – подросток. Портрет положительного подростка. Портрет отрицательного подростка. Мой портрет в лучах солнца. Зеркало. Автопортрет.
3) *техники снятия внутреннего напряжения* Дыхательные упражнения: «Дыхание животом», «Прячем шарик». Упражнения на снятие мышечного напряжения: «Тряпичная кукла», «Хулахуп», «Палуба», «Булькание».
4) *эмпатия в действии*. Что такое эмпатия? Зачем мне нужна эмпатия? Развиваем эмпатию. Эмпатия в действии.
5) *я – часть класса*. Совместная картинка. Мы – друзья? Путешествие в страну Общения. Оцени себя в общении. Девиз и герб моего класса. Комплименты!!! Тренировка «Я -высказываний». Меня оценивает одноклассник. Мой герб.
6) *я могу*. Мои умения. Хорошо – плохо. Учимся думать логично.

Содержание II этапа

1) *диагностика* Лесенка Дембо – Рубинштейн. Тест Люшера. Рисунок «Дом. Дерево.
2) человек». *Я – знакомый незнакомец.* Я и мои одноклассники. Я оцениваю себя. Меня оценивают родители. Меня оценивают одноклассники. Я – общительный или замкнутый? Как я поступлю? Я – часть класса.
3) *техники снятия внутреннего напряжения.* Упражнение «Сильные колени». Массаж стоп. Массаж лица. Растяжки.

4) *решаем конфликты* Коллективное рисование. Правила доброжелательного общения. Испорченный телефон. Конфликт. Причины конфликтов. Королевство разорванных связей. Решение коллизий.
5) *поддержка в общении* Как мы все похожи. Какие мы все разные! Шкала общительности. Робинзоны. Встреча цивилизаций. Девчонки + мальчишки= …
6) *мой МИР* Цвет моего настроения. Интервью. Мои интересы. О чем я мечтаю. Метафорический автопортрет. Я так бы раскрасил мир. Волшебный магазин. Здесь продают радость, ум…

Содержание III этапа

1) *диагностика* Лесенка Дембо – Рубинштейн. Рисунок «Дом. Дерево. Человек». Ценностные ориентации. М. Рокич.
2) *я – знакомый незнакомец.* Интервью. Меня оценивают одноклассники. Жизненный девиз. Д. Соколов
3) «Сказка о милостивой судьбе». *Я в мире эмоций* Как справиться со злостью? Как простить обиду? Ах, чем я виноват? А что они обо мне подумают? Побеждаем все тревоги! Самоприказы.
4) *продуктивное общение* Мы – дружная команда. Как мы все похожие и разные! Я – высказывание. Встреча цивилизаций. Робинзоны. Девчонки + мальчишки=
5) *лента жизни* Я – дошкольник. Первые школьные шаги. Я – семиклассник. Я – девятиклассник. Скоро будет выпускной. Я и моя будущая семья.
6) *ценности жизни*. Хорошо – плохо. Игра «Обрыв». Я готов к испытаниям. Кумиры. Я говорю: НЕТ! Мужество быть. Цель моей жизни.

8. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

№	Перечень тем	Всего часов
1-2	Диагностическое обследование	2
3	Восприятие вкусовых и обонятельных раздражителей. Восприятие акустических раздражителей	1
4	Выражение ощущений. Узнавание известного материала в новом виде	1
5	Зрительно - акустически-моторная координация. Узнавание собственных вещей	1
6	Узнавание людей и предметов на расстоянии. Узнавание объекта по его части	1
7	Активизация восприятия речью. Восприятие и различие формы	1
8	Восприятие и различия цвета. Цветовые предпочтения	1
9	Категории «Большой – маленький». Объем, точность, скорость восприятия	1
10	Целенаправленное восприятие тактильных раздражителей. Знакомство с предметами с помощью рук	1

11	Использование различных захватов. Целенаправленное отпускание предметов	1
12	Сенсомоторный интеллект как составляющая предметно- практической деятельности	1
13	Любопытство как предпосылка практической предметной деятельности	1
14	Манипулирование объектами. Ручная умелость и ее повседневное применение	1
15	Целенаправленное пользование предметами. Вычленение частей и признаков объектов	1
16	Подобающее обращение с объектами. Осмысление качества обращения с объектами	1
17	Координация рук. Дифференцированные умения для рук	1
18	Развитие речи средствами невербальной коммуникации	1
19	Развитие речи средствами невербальной коммуникации	1
20	Импрессивная речь	1
21	Экспрессивная речь	1
22	Чтение и письмо	1
23	Элементы глобального чтения, письмо	1
24	Предпосылки к осмысленному чтению и письму	1
25	Имя, фамилия, возраст, день рождения ребенка. Домашний адрес: название улицы, номер дома, квартиры	1
26	Состав семьи	1
27	Правила поведения дома. Режим дня	1
28	Наша школа, наш класс	1
29	Названия и назначение комнат: класс, игровая, спальня, кабинет врача, спортзал, библиотека, столовая и др.	1
30	Наш село	1
31	Природа вокруг нас. Воздух, вода	1
32	Природа вокруг нас. Растения, животные	1
33	Осень. Зима. Весна. Лето	1
34	Мониторинг	1

9. Описание материально- технического обеспечения образовательногопроцесса

1. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах/ авт.-сост. С.А. Коробкина. – Волгоград: Учитель, 2010;
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика. – М.: ТЦ Сфера, 2005;
3. Вачков И.В. Сказка о самой душевной науке. – М.: Генезис, 2013;
4. Володина Ю.А. Дорога в жизнь, или Путешествие в будущее…- М.: Генезис, 2012;
5. Выготский Л.С. Основы дефектологии. – СПб.: Издательство «Лань», 2003;
6. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. – М.: Книголюб, 2004.
7. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010;

8. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. – М.: Академия, 1997;
9. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций программа уроков психологии (7 класс). – СПб.: Издательство «Речь», 2003;
10. Модели взаимодействия с детьми группы риска/ авт.-сост. А.Н. Свиридов. – Волгоград: Учитель, 2011;
11. Рефлексивные техники эмоционального состояния детей/ авт.-сост. Л.А. Свешникова. – Волгоград: Учитель, 2010;
12. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). – М., 2014;
13. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с учащимися. – М.: Генезис, 2010.

- **печатные пособия:** карточки, иллюстрации, раздаточные листы.
- **технические средства обучения и оборудование кабинета:** компьютер, принтер, стол учительский; парты, стулья ученические