

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

МКУ "Управление образования Ужурского района"

МБОУ "Малоимышская СОШ "

РАССМОТРЕНО

на методическом совете

Масленко И.В.
Протокол № 1 от «31»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-
воспитательной работе

Кузнецова Х.А.
от «31» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Малоимышская
СОШ»

Ильина С.Н.
Приказ № 243 от «02»
сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционного курса

«Психокоррекционные занятия (психологические)»

для обучающихся с ОВЗ ЗПР вариант 7

6 класса

Малый Имыш 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Коррекционный курс «Психокоррекционные занятия (психологические)» адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития разработан в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО).
- Примерной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22)) (далее – ПАООП ООО обучающихся с ЗПР).
- Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Малоимышская СОШ».

Коррекционный курс «Психокоррекционные занятия (психологические)» является обязательной частью коррекционноразвивающей области ПАООП ООО обучающихся с ЗПР. Курс реализуется в рамках внеурочной деятельности посредством индивидуальных, подгрупповых и групповых занятий педагога-психолога и обеспечивается системой психолого-педагогического сопровождения обучающихся 5–9 классов, получающих образование в соответствии с АООП ООО обучающихся с ЗПР.

Цель и задачи курса

Цель коррекционного курса «Психокоррекционные занятия (психологические)» развитие и коррекция познавательной, личностной, эмоциональной, коммуникативной, регуляторной сфер обучающегося, направленные на преодоление или ослабление трудностей в развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений.

Задачи курса:

- формирование учебной мотивации, стимуляция развития познавательных процессов;
- коррекция недостатков осознанной саморегуляции познавательной деятельности, эмоций и поведения, формирование навыков самоконтроля;
- гармонизация психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки;
- развитие личностного и профессионального самоопределения, формирование целостного «образа Я»;
- развитие различных коммуникативных умений, приемов конструктивного общения и навыков сотрудничества;
- стимулирование интереса к себе и социальному окружению;
- развитие продуктивных видов взаимоотношений с окружающими сверстниками и взрослыми;

- предупреждение школьной и социальной дезадаптации;
- становление и расширение сферы жизненной компетенции.

В соответствии с целями и задачами коррекционного выделяются следующие модули и разделы программы:

Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения» состоит из разделов *«Развитие регуляции познавательных процессов»* и *«Развитие саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний»* и направлен на формирование произвольной регуляции поведения, учебной деятельности и собственных эмоциональных состояний у обучающихся.

В процессе коррекционно-развивающих занятий идет развитие способности управлять собственными психологическими состояниями, а также поступками и действиями. Проводится работа над способностью самостоятельно выполнять действия по усвоенной программе, самостоятельно выполнять действия по внутренней программе и переносить ее на новый материал. Также большое внимание уделяется развитию регуляции собственного поведения и эмоционального реагирования. Формируется способность управлять, понимать и различать чужие эмоциональные состояния, проявлять адекватные эмоции в ситуации общения в различных статусноролевых позициях, развивается умение определять конкретные цели своих поступков, искать и находить, адекватные средства достижения этих целей.

Модуль «Формирование личностного самоопределения» состоит из разделов *«Развитие личностного самоопределения»* и *«Развитие профессионального самоопределения»* и направлен на осознание и принятие своих индивидуальных личностных особенностей, позитивное реалистичное отношение к себе, первичное определение своей жизненной стратегии в части профессионального самоопределения и обучения.

Значимым в коррекционно-развивающей работе является развитие осознания и принятия общепринятых жизненных ценностей и нравственных норм, умения анализировать социальные ситуации, принимать обдуманные, взвешенные решения, нести ответственность за свои поступки. В ходе коррекционной работы основное внимание уделяется развитию способности к осознанию себя как социального субъекта, умения адекватно воспринимать себя и свои действия, поступки других людей, видеть перспективу развития социальной ситуации и оценивать уже свершившиеся события, выстраивать жизненную перспективу, жизненные планы.

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности» состоит из разделов *«Развитие коммуникативных навыков»* и *«Развитие навыков сотрудничества»* и направлен на развитие навыков личностного общения со сверстниками и навыков продуктивной коммуникации в социальном окружении.

Важным в коррекционно-развивающей работе является развитие своевременной и точной ориентировки в ситуации взаимодействия, адекватной включенности в ситуацию общения, способности проявлять гибкость в общении, умения адекватно выстраивать коммуникацию в разных статусноролевых позициях. Для развития эффективного коммуникативного процесса в подростковом возрасте имеет значение развитие чувствительности к вербальной и невербальной

экспрессии собеседника, способность проявлять гибкость ролевых позиций в процессе общения, динамично меняя их в соответствии с поведением собеседников и с контекстом ситуации общения. Также на занятиях происходит формирование умения уверенно отстаивать свою позицию в конфликтных ситуациях, не переходя к агрессии или пассивно-зависимому поведению. В ходе коррекционной работы основное внимание уделяется развитию навыков продуктивного взаимодействия с социальным окружением, расширению вариантов эффективных поведенческих стратегий, готовности к сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в учебных и внеучебных ситуациях. Также важными являются умения анализировать социальный и эмоциональный контексты коммуникативной ситуации, выбирать адекватную стратегию поведения в условиях конфликта, учитывать позицию и интересы партнера по совместной деятельности, эффективно взаимодействовать с социальным окружением.

Место курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом обучающихся с ЗПР на изучение курса «Психокоррекционные занятия (психологические)» отводится 1 час в неделю (34 часа в учебном году).

Коррекционно-развивающие занятия проходят во второй половине дня в рамках внеурочной деятельности в специально оборудованном кабинете. Расписание занятий составляется с учетом режима работы школы, индивидуального образовательного маршрута обучающегося с ЗПР и в соответствии с циклограммой специалиста, согласованной с администрацией школы.

В соответствии с учебным планом для изучения курса коррекционно-развивающих занятий предусматриваются индивидуальные, подгрупповые и групповые формы работы. Наиболее эффективная и целесообразная организация коррекционно-развивающей работы предполагает проведение занятий в подгруппах от 2 до 10 человек продолжительностью 30 – 40 минут, индивидуальные 20-25 минут и периодичностью 1 раза в неделю.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ (ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ)» 6 КЛАСС

Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»

Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»

Отработка способов ориентировки в задании. Оценка условий, необходимых для выполнения задания, с помощью взрослого. Работоспособность и утомление: оценка собственных ресурсов, распределение времени и сил при выполнении заданий. Определение последовательности своих действий при решении познавательных задач (с использованием цифробуквенного материала). Соотнесение своих действий с планом выполнения задания. Корректировка своих действий на основании расхождений результата с эталоном со стимулирующей помощью взрослого. Выполнение заданий по готовой инструкции при индивидуальной и групповой работе. Отработка навыков пошагового и итогового контроля при выполнении задания.

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»

Понимание и словесное обозначение своих эмоций в прошлом, настоящем и будущем. Определение физических проявлений различных эмоциональных состояний: телесные ощущения, мышечное напряжение, мимические и пантомимические движения. Соотнесение физических проявлений с конкретными эмоциями в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Позитивные и негативные эмоции, их влияние на эффективность общения и продуктивность деятельности. Отработка различных приемов релаксации. Знакомство с основными техниками и приемами регуляции эмоций. Способность совершать элементарное волевое усилие при трудностях в учебной работе. Отработка навыков снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы).

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Индивидуальные особенности человека, психологические качества и черты характера. Различение положительных и отрицательных качеств и черт характера на примере вымышленных и реальных персонажей. Отработка навыков оценивания собственных качеств и черт характера. Общая характеристика задатков и склонностей человека

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Разнообразие профессий в современном мире, основные направления профессиональной деятельности. Первичное представление о понятии «карьера». Значение склонностей и познавательных способностей при определении направления профессиональной деятельности. Определение и первичный анализ своих склонностей и познавательных способностей.

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»

Раздел «Развитие коммуникативных навыков»

Отработка навыков общения в различных моделируемых социальных ситуациях. Соотнесение вербальных и невербальных средств общения с социально-эмоциональным контекстом ситуации. Отработка навыков ведения диалога, поддержания беседы на заданную тему. Альтернативная точка зрения собеседника, способы поддержания разговора, использование речевых клише. Представление собственной позиции социально приемлемыми способами.

Раздел «Развитие навыков сотрудничества»

Организация учебного сотрудничества и совместной деятельности со сверстниками с помощью взрослого. Отработка навыков поддержания совместной работы и конструктивного взаимодействия. Уточнение недостающей информации в процессе совместной деятельности с помощью вопросов в моделируемых ситуациях. Принятие различных точек зрения в ходе совместной работы в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Знакомство со способами конструктивного отстаивания своих интересов в ходе совместной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО КОРРЕКЦИОННОМУ КУРСУ «ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ (ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ)» ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ 6 КЛАСС

Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»

Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- ориентироваться в задании и оценивать необходимые для его выполнения условия (временные, пространственные, функциональные и т. д.) с помощью взрослого;
- распределять время и силы при выполнении нескольких заданий, уметь определять состояние снижения работоспособности и сообщать об этом взрослому;
- определять последовательность действий для достижения поставленной задачи;
- соотносить свои действия с планом, корректировать свои действия на основании расхождений результата с эталоном со стимулирующей помощью взрослого;
- уметь действовать по готовой инструкции при индивидуальной и групповой работе;
- оценивать правильность выполнения задания в соответствии с образцом, приведенным в инструкции;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль при выполнении задания;
- проявлять интерес к мнению окружающих по поводу оценочных суждений результата своей деятельности, в случае ошибки корректировать результат с помощью взрослого.

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- осознавать переживаемые эмоции в прошлом, настоящем и будущем, уметь называть их;
- уметь сосредотачиваться на телесных ощущениях, мышечных напряжениях, выражении лица при переживании той или иной эмоции, называть их в моделируемых ситуациях под контролем взрослого;
- выделять позитивные и негативные эмоции, иметь представление об их влиянии на эффективность общения и продуктивность деятельности;
- владеть разными приемами релаксации;
- иметь представление об основных техниках и приемах регуляции эмоций;
- совершать элементарное волевое усилие при трудностях в учебной работе;
- уметь минимизировать волнение в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы).

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- демонстрировать интерес к самопознанию и саморазвитию;
- иметь представление о своих индивидуальных особенностях, качествах, чертах характера;
- различать положительные и отрицательные качества, черты характера;
- оценивать свои качества, черты характера;
- иметь представление о своих задатках и склонностях;
- демонстрировать позитивное самоотношение.

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- проявлять интерес к миру профессий и приобретению профессии;
- иметь представление о разнообразии профессий в современном мире, основных направлениях профессиональной деятельности;
- иметь первичное представление о понятии карьера;
- оценивать собственные склонности и познавательные способности, понимать их значение при определении направления профессиональной деятельности.

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»

Раздел «Развитие коммуникативных навыков»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- выстраивать коммуникацию в различных социальных ситуациях;
- использовать вербальные и невербальные средства общения адекватные социально-эмоциональному контексту ситуации;
- уметь вести диалог, поддерживать беседу на заданную тему;
- понимать наличие другой, альтернативной точки зрения в процессе общения со сверстниками;
- конструктивно доносить свою позицию до других участников коммуникации.

Раздел «Развитие навыков сотрудничества»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками с помощью взрослого;
- определять цели и функции участников совместной деятельности, способы взаимодействия;
- поддерживать совместную работу, конструктивно взаимодействовать;
- с помощью вопросов уточнять недостающую информацию в процессе совместной деятельности;
- принимать точки зрения, отличные от собственной, конструктивно отстаивать свои интересы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Вступительная диагностика	Выявление мотивации к учебной деятельности. Выявление самооценки. Выявление умения подчинять свои действия определённому правилу, слушать и точно выполнять указания взрослого. Уровень развития ВПФ. Уровень сформированности коммуникативных навыков.	1
2	Отработка способов ориентировки в задании. Оценка условий, необходимых для выполнения задания, с помощью взрослого	Ориентироваться в задании и оценивать необходимые для его выполнения условия (временные, пространственные, функциональные и т. д.) с помощью взрослого. Выполнение упражнений («Математический диктант», «Продолжи ряд», «Кто правильно назовёт» и др.)	1
3	Работоспособность и утомление: оценка собственных ресурсов, распределение времени и сил при выполнении заданий.	Распределять время и силы при выполнении нескольких заданий, уметь определять состояние снижения работоспособности и сообщать об этом взрослому. Выполнение упражнений («Качание головой», «Ленивые восьмерки», Корректурная проба, Запомни изображения, Что изменилось?, Логически-поисковые задания)	1
4	Определение последовательности своих действий при решении познавательных задач	Определять последовательность действий для достижения поставленной задачи (обсуждение и проговаривание плана действий). Соотнесение своих действий с планом выполнения задания.	1
5	Выполнение заданий по готовой инструкции при индивидуальной и групповой работе.	Выполнение упражнений: Ответь на вопросы, Запомни и запиши слова, Послушай, запомни и выполни инструкцию, Логически-поисковые задания.	1
6	Понимание и словесное обозначение своих эмоций в прошлом, настоящем и будущем.	Беседа «Эмоции и настроение человека» Упражнение «Фотографии» Просмотр видео «Эмоции». Упражнение «Как управлять своим настроением»	1
7	Определение физических проявлений различных эмоциональных состояний: телесные ощущения, мышечное напряжение,	Выделять телесные ощущения, мышечные напряжения, выражение лица при переживании той или иной эмоции, называть их в моделируемых ситуациях под контролем взрослого	1

	мимические и пантомимические движения		
8	Позитивные и негативные эмоции	Оценивать роль позитивных и негативных эмоций в общении и их влияние на эффективность общения и продуктивность деятельности.	1
9	Отработка различных приемов релаксации	Дыхательные упражнения, мышечные упражнения, визуализация.	1
10	Знакомство с основными техниками и приемами регуляции эмоций.	Выполнение различных упражнений.	1
11	Волнение и тревога.	Знакомство с приёмами для снижения волнения в эмоционально напряженных ситуациях	1
12	Индивидуальные особенности человека, психологические качества и черты характера	Выделение своих индивидуальных особенностей, качеств, черт характера.	1
13	Различение положительных и отрицательных качеств и черт характера	Обсуждение положительных и отрицательных качеств на примере вымышленных и реальных персонажей	1
14	Самооценка	Упражнение «Самоанализ». Тест «Самооценка». Дискуссия «Самое-самое». Методика «Моя вселенная». Анализ занятия. Что нового узнал о себе? Как могут пригодиться полученные знания о себе?	1
15	Уверенное и неуверенное поведение	Беседа. Какого человека мы называем «сильной личностью»? Что значит быть уверенным человеком? Какое поведение мы называем неуверенным? Какое поведение можно назвать агрессивным? Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях» . Упражнение «Ответь уверенно»	1
16	Общая характеристика задатков и склонностей человека.	Выделять свои задатки и склонности на основе самоанализа под контролем взрослого	1
17	Нужна ли агрессия?	Беседа «Конструктивная и деструктивная агрессия». Обучение способам снятия агрессии: Дыхательные упражнения, комкать и бросать бумагу, стукнуть кулаком	1

		по столу, натянуть и отпустить резинку и др. Релаксационное упражнение «направленное воображение»	
18	Разнообразие профессий в современном мире	Изучение современных профессий. Методика «Карта интересов»	1
19	Первичное представление о понятии «карьера»	Изучение понятия «карьера» на примере известных людей.	1
20	Определение и первичный анализ своих склонностей и познавательных способностей.	Беседа «Как найти себя в мире профессий?»	1
21	Вербальные и невербальные средства общения	Использовать вербальные и невербальные средства общения адекватные социальноэмоциональному контексту ситуации.	1
22	Ведение диалога	Отработка навыков ведения диалога, поддержания беседы на заданную тему	1
23	Вежливость	Беседа. Как ты думаешь, много ли зависит от того, насколько мы вежливы с людьми? Объяснить значение высказывания «Истинная вежливость заключается в благожелательном отношении к людям» Упражнение «Составление кодекса вежливости».	1
24 25	Что такое конфликт?	Беседа . Когда бывают конфликты у людей. Из-за чего? Как можно догадаться, что приближается конфликт? «Эмоции в конфликте» «Стиль входа в конфликт». Беседа. Как выглядит человек в конфликте? «Конфликт - это хорошо или плохо?». Мультфильм «Уроки хороших манер».	2
26	Как вести себя в конфликте?	Обсуждение случая. Проблемная ситуация. «Как оставаться спокойным?» Работа со сказкой « Сказка про цветной снег».	1
27	Конфликты в школе	Беседа. Конфликты в школе. Одноклассники и одноклассницы. «Алгоритм решения споров» «Личная стратегия поведения в конфликте». Решаем по приведенному алгоритму имеющийся конфликт с одноклассниками.	1
28 29	Конфликты в семье	Беседа. Бывают ли дома конфликты. Из-за чего? Упражнение «Я очень хочу».	2

		«Метод решения споров». «Личная стратегия поведения в конфликте». «Осмысление полученного опыта».	
30	Я и мои одноклассники	Отработка навыков поддержания совместной работы и конструктивного участников совместной взаимодействия	1
31	Точка зрения	Изучение понятия «точка зрения». Проигрывание различных ситуаций. Отработка умения конструктивно отстаивать свои интересы в моделируемых ситуациях	1
32	Правила конструктивного общения	Психологическая игра «Остров общения»	1
33 34	Итоговая диагностика	Выполнение диагностических заданий	2