

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей коррекционно –
развивающего цикла
Протокол № 1
от «29» 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора ГБОУ
школы-интерната №3 г.о.
Тольятти
_____ Т.Н.Попова
«29» 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школы-
интерната №3 г.о. Тольятти
_____ О.П. Степанова
«30» 08 2024г.

Рабочая программа

Психокоррекционные занятия

(название предмета)

Уровень обучения _____ 5 - 9 класс _____

Срок реализации _____ 5 лет _____

Составители:

*Карновская Анна Васильевна,
Денисова Алина Владимировна,*
педагоги-психологи.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы-интерната №3 г. о. Тольятти.

В соответствии с учебным планом на коррекционный курс «Психокоррекционные занятия» отводится:

- 5 класс - 34 часа в год (1 час в неделю, 34 учебные недели);
- 6 класс - 34 часа в год (1 час в неделю, 34 учебные недели);
- 7 класс - 68 часов в год (2 часа в неделю, 34 учебных недели);
- 8 класс - 68 часов в год (2 часа в неделю, 34 учебные недели);
- 9 класс - 68 часов в год (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Цель: развитие и коррекция эмоционально-волевой, коммуникативной и познавательной сферы обучающихся.

- **Задачи программы:**

- формирование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- снижение психоэмоционального напряжения, коррекция тревожности и агрессии;
- коррекция настроения и негативных черт характера;
- развитие системы самосознания и самооценки, рефлексивных способностей, формирование адекватного отношения к себе и другим;
- формирование позитивного отношения к своему «Я», адекватной самооценки и повышение уверенности в себе;
- формирование и развитие коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других, развитие способности к эмпатии, сопереживанию;
- формирование навыков применения полученных знаний и умений в процессе изучения школьных дисциплин и в практической деятельности.

Планируемые результаты усвоения коррекционного курса

5 КЛАСС

Личностные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»; • социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности; • формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей; • формирование уважительного отношения к окружающим; • овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах. 	<ul style="list-style-type: none"> • выделять и анализировать отдельные признаки или свойства воспринимаемых объектов, осмысливать увиденное, активно включая в процесс восприятия мыслительную деятельность; • контролировать выполнение одновременно двух или больше действий, различных параметров и условий деятельности; • использовать для запоминания вспомогательные средства, в том числе знаки-символы; • уметь расчленять запоминаемые объекты на части, выделять в них различные свойства, устанавливать определенные связи и отношения между каким-либо из них и некоторой системой условных знаков; • уметь работать в подгруппах; • активность и продуктивность обучающихся, как в образовательном процессе, так и внеклассной деятельности.

6 КЛАСС

Личностные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • мотивация на саморазвитие; • повышение коммуникативной компетентности. • социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности; • формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном 	<ul style="list-style-type: none"> • уметь, применять усвоенные навыки коммуникации в повседневной жизни; • использовать для запоминания вспомогательные средства, в том числе знаки-символы; • уметь работать в подгруппах.

<p>единстве и разнообразии природной и социальной частей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование уважительного отношения к окружающим. 	
--	--

7 КЛАСС

Личностные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • формирование адекватной самооценки. 	<ul style="list-style-type: none"> • активность и продуктивность обучающихся, как в образовательном процессе, так и внеклассной деятельности. • уметь контролировать выполнение одновременно двух действий, различных параметров и условий деятельности; • уметь работать в подгруппах.

8 КЛАСС

Личностные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыка сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных 	<ul style="list-style-type: none"> • уметь контролировать выполнение одновременно двух или больше действий, различных параметров и условий деятельности; • активность и продуктивность обучающихся, как в образовательном процессе, так и внеклассной деятельности. • уметь слаженно работать в группах, находить конструктивный выход из предложенной ситуации.

<p>ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. 	
--	--

9 КЛАСС

Личностные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыка сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. 	<ul style="list-style-type: none"> • активность и продуктивность обучающихся, как в образовательном процессе, так и в будущей профессиональной деятельности; • уметь контролировать выполнение одновременно двух или больше действий, различных параметров и условий деятельности; • уметь слаженно работать в группах, находить конструктивный выход из предложенной ситуации; • овладение техниками релаксации.

Содержание коррекционного курса

5 класс

Программа для обучающихся 5 класса состоит из семи разделов, каждый из которых имеет свои отдельные коррекционные задачи:

- I раздел. Давайте познакомимся!** - создание атмосферы эмоционального комфорта. Принятие ритуалов приветствия и прощания (1 час);
- II раздел. Коррекционный** – включает в себя коррекционно-диагностические игры и упражнения (4 часа);
- III раздел. Эмоционально-волевая сфера** - формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами самоконтроля и само регуляции. Развитие рефлексивной деятельности. Формирование адекватной самооценки (9 часов);
- IV раздел. Развитие внимания** - развитие произвольного внимания. Развитие устойчивости и концентрации внимания, распределения, переключения. Развитие внимания в условиях коллективной деятельности (4 часа);
- V раздел. Развитие памяти** - развитие различных видов памяти: слуховой, зрительной, вербальной (4 часа);
- VI раздел. Развитие мышления** - развитие сложных форм мышления: логического мышления, абстрагирование, установление закономерностей. Развитие словесно-логического мышления, построения умозаключений по аналогии (10 часов);
- VII раздел. Итоговые занятия** - подведение итогов курса 5 класса. Рефлексия (2 часа).

Содержание коррекционного курса

6 класс

Программа коррекционного курса для обучающихся 6 класса состоит из трех разделов, каждый из которых имеет свои отдельные задачи.

I раздел - Самопознание «Какой «Я»? Это первые занятия, которые дают ребятам возможность исследовать себя, узнать, что все люди имеют как хорошие качества, так и те или иные недостатки. На этих занятиях развивается рефлексия и толерантность учащихся устанавливается дружелюбная атмосфера.

II раздел – Мир эмоций. «Я и эмоции» - помогает детям научиться понимать и контролировать свое эмоциональное состояние.

III раздел - Позитивное общение «Мой язык общения» - одна из самых интересных для ребят этого возраста. Именно на этих занятиях впервые затрагиваются понятие дружбы, тема взаимоотношений, конфликтов. Что такое настоящая дружба и умеют ли ребята дружить – ответы на эти вопросы, учащиеся ищут совместно с педагогом. Далее идут занятия на тему сотрудничества. Ребятам дается само понятие сотрудничества, принципы эффективного сотрудничества, в игровой форме отрабатываются навыки

эффективного взаимодействия. И завершают программу 6 класса заключительные занятия, основная цель которых – отрефлексировать изменения, произошедшие с ними за учебный год, окунуться в свой внутренний мир, сформировать установку на веру в себя и в свой успех.

Содержание коррекционного курса

7 класс

Программа для обучающихся 7 класса состоит из трех разделов, каждый из которых имеет свои отдельные задачи:

I раздел «Познание себя» - мотивация на формирование первичных навыков самоанализа. Учить применять методы аутотренинга, дыхательной гимнастики, мышечной релаксации, медитации для снятия психоэмоционального напряжения. Оказать содействия процессу эмоционально-личностного развития, укрепление психического здоровья, формирование навыков самоопределения, само регуляции для успешной социализации подростков;

II раздел «Мы живём среди людей» - сформировать представление о формах и навыках личностного общения в группе сверстников, способов достижения взаимопонимания. Способствовать развитию моральных качеств, проявлению толерантности.

III раздел «Конструктивная коммуникация» - сформировать понятия о коммуникативной и эмоционально-личностной сфере. Мотивировать на формирование потребности в саморазвитии и самопознании. Способствовать формированию необходимых волевых качеств и способности к волевому регулированию поведения на основе сознательных побуждений.

Содержание коррекционного курса

8 класс

Программа для обучающихся 8 класса состоит из пяти разделов, каждый из которых имеет свои отдельные задачи:

I раздел. Познание собственного Я - формирование интереса к себе и другим; укрепление идентичности, развитие внутренних критериев самооценки.

II раздел. Актуализация личности - актуализация представлений о личностных чертах, знаниях и навыках, необходимых для достижения жизненных целей.

III раздел. Разрешение проблем - осознание важности адекватной оценки своих возможностей и необходимого времени, развитие навыков анализа собственных усилий для разрешения проблем.

IV раздел. Работа с тревожностью - накопление эмоционально-положительного опыта и повышение внимания к происходящим в себе изменениям; работа с тревожностью.

V раздел. Взгляд в будущее - ориентация подростков на поиск истинных целей жизни, формирование позитивного настроения, взгляда в будущее.

Содержание коррекционного курса

9 класс

Программа для обучающихся 9 класса состоит из трёх разделов, каждый из которых имеет свои отдельные задачи:

I раздел. Познание собственного Я - формирование интереса к себе и другим; укрепление собственной идентичности, определение границ своего «Я»; развитие конструктивных критериев самооценки.

II раздел. Профориентация - актуализация представлений о личностных чертах, знаниях и навыках, необходимых для выбора будущей профессии и достижения профессиональных успехов.

III раздел. Впереди будущее - ориентация подростков на поиск истинных целей жизни, формирование позитивного настроения на будущее.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Давайте познакомимся!	1
2.	Коррекционная игра «Повторяй за мной».	1
3.	Коррекционная игра «Слова по кругу».	1
4.	Коррекционная игра «Творческая сказка».	1
5.	Коррекционная игра «Угадай, кто Я?».	1
6.	Мир эмоций.	1
7.	Положительные эмоции.	1
8.	Отрицательные эмоции.	1
9.	Как справляться с гневом.	1
10.	Как справляться со страхом.	1
11.	Как справляться с обидой.	1

12.	Игра угадай эмоцию.	1
13.	Терапевтическая сказка «Страна эмодзи».	1
14.	Калейдоскоп эмоций.	1
15.	Внимание. Для чего нам быть внимательными?	1
16.	Игра «Что изменилось?»	1
17.	Игра «Посмотри и повтори за мной!	1
18.	Коррекционная игра «Что напутал художник».	1
19.	Память. Для чего нам нужна память?	1
20.	Послушай и запомни рассказ.	1
21.	Упражнения на зрительную память.	1
22.	Упражнения на слуховую память.	1
23.	Мышление. Для чего нам мышление?	1
24.	Абстрагирование. Релаксация.	1
25.	Аналогии вокруг нас.	1
26.	Логическое мышление.	1
27.	Лабиринты.	1
28.	Игра «Назови одним словом».	1
29.	Игра «Скажи наоборот».	1
30.	Игра «Чёрный ящик».	1
31.	Загадки с подвохом.	1
32.	Головоломки.	1
33.	Любимые коррекционные игры.	1
34.	Любимые коррекционные игры. Рефлексия.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Каждый привлекателен по-своему.	1

2.	Я – хороший, я – плохой.	1
3.	Моя самооценка.	1
4-5	Мои способности.	2
6.	Мой характер.	1
7.	Я и мое настроение.	1
8.	Эмоции – внутренние друзья и враги.	1
9.	Радость. Удовольствие.	1
10.	Интерес. Счастье.	1
11.	Грусть. Обида.	1
12.	Обида. Гнев.	1
13.	Страх. Он помогает или мешает?	1
14-15	Как управлять эмоциями?	2
16.	Конкурс «чувствоведов».	1
17.	Я и мир вокруг меня.	1
18-19	Что такое общение?	2
20.	Я глазами других.	1
21.	Почему люди ссорятся? Споры и ссоры.	1
22-23	Создание тёплой атмосферы в отношениях между людьми.	2
24.	Волшебные средства понимания.	1
25.	Уверенное и неуверенное поведение.	1
26.	Нужна ли агрессия?	1
27.	Вместе веселее.	1
28.	Мой дружный класс.	1
29.	Дружба девочек и мальчиков.	1
30.	Я и моя школа.	1
31.	Я и моя семья.	1
32.	Мое настоящее и будущее.	1
33.	Будь собой, но в лучшем виде.	1
34.	Итоговое занятие «Мы вместе».	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Представление о самом себе.	1
2-5	Познание своего Я.	4
6-7	Формирование адекватной самооценки.	2
8-10	Само принятие. Само одобрение. Само уважение.	3
11-12	Активное слушание.	2
13	Как вести беседу.	1
14	Как вести себя в гостях.	1
15-18	Эмоции и чувства. Функции чувства.	4
19-20	Работа с обидами.	2
21-22	Преодоление трудных ситуаций.	2
23-24	Стрессы. Пути преодоления.	2
25-26	Агрессивное (конфликтное) поведение.	2
27-31	Мы живём среди людей.	5
32	Мои права и права других людей.	1
33	Расширение круга близких людей.	1
34-35	Уважение к старшим.	2
36-37	Забота, как проявление любви.	2
38-40	Как справляться с плохим настроением?	3
41-44	Не эффективные способы общения.	4
45-48	Эффективные способы общения.	4
49	Мои проблемы.	1
50-51	Умение принимать критику.	2
52-56	Звездная карта моей жизни.	5
57	Коммуникативная игра «Путешествие на воздушном шаре».	1

58	Коммуникативная игра «Не такой как все».	1
59	Коммуникативная игра «Мы вместе».	1
60	Коммуникативная игра «Зеркало».	1
61	Коммуникативная игра «Клубочек счастья».	1
62	Коммуникативная игра «Друг познаётся в беде».	1
63	Коммуникативная игра «Моя семья».	1
64	Коммуникативная игра «Радуга общения».	1
65	Коммуникативная игра «Море волнуется...»	1
66-67	Любимые коммуникативные игры.	2
68	Рефлексия коррекционного курса.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Автопортрет.	1
2-5	Я глазами других.	4
6-7	Позитивные и негативные стороны личности.	2
8-9	Актуализация личности	2
10-24	Игра «Сам себе психолог», проблемные ситуации	15
25-26	Конструктивное поведение.	2
27-31	Мы среди людей и люди среди нас.	5
32	Мои права и права других людей.	1
33	Мои обязанности.	1
34-35	Вежливость и воспитание.	2
36-37	Вера, надежда и любовь.	2
38-40	Техники релаксации.	3
41-44	Не эффективные способы общения.	4
45-48	Эффективные способы общения.	4

49	Решение проблем.	1
50-51	Умение принимать критику.	2
52-56	Профессиональная карта моей жизни.	5
57	Коммуникативная игра «Путешествие в профессию».	1
58	Диспут – самая важная профессия.	1
59	Эссе «Моя будущая профессия»	1
60	Коммуникативная игра «Зеркало профессии».	1
61	Коммуникативная игра «Клубочек счастья».	1
62	Коммуникативная игра «Друг познаётся в беде».	1
63	Коммуникативная игра «Моя семья».	1
64	Коммуникативная игра «Радуга общения».	1
65	Коммуникативная игра «Мой выбор...»	1
66-67	Любимые коммуникативные игры.	2
68	Рефлексия коррекционного курса.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Структура общения и его виды	1
2-5	Вербальное и невербальное общение.	4
6-7	Освоение приёмов активного общения "Я и другие"	2
8-10	Отстаивание своей точки зрения и аргументации "Моё мнение"	3
11-12	Конфликты в общении и пути их разрешения.	2
13-17	Профессиональное самоопределение»	5
18-19	Волшебный мир профессий. Классификация профессий.	2
20	Ошибки в выборе профессий	1

21	Мои профессиональные интересы	1
22	Учет медицинских противопоказаний при выборе профессии.	1
23-24	Пути получения профессии	2
25-26	Портрет подходящей профессии	2
27-31	Что такое стресс. Способы помощи в стрессовых ситуациях	5
32-36	Отработка навыков саморегуляции и самоконтроля кинезиологическими методами.	5
37-41	Как подготовиться к итоговой контрольной работе или экзамену.	5
42-51	Отработка навыков релаксации.	10
52-56	Большая игра «Карта моей будущей жизни»	5
57-60	Письмо в будущее	4
61-63	Автопортрет выпускника школы	3
64-68	На экзамен как на праздник. Отработка техники правильного настроения на важное событие.	5