

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №8»**

«Рассмотрено»
на заседании МС
учителей школы
протокол №1
от 31.08 2022 г.

«Согласовано»
зам. директора по УР
Л. А. Валиева
«31» 08.2022 г.



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционно-развивающих занятий
«Познай себя»
для обучающихся 6 Г класса
(детей с задержкой психического развития)**

Составитель: педагог-психолог
МБОУ «СШ№8» г. Нижневартовска
Лаишевцева Кристина Александровна

**2022-2023 учебный год
г. Нижневартовск**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана и составлена с учетом индивидуальных и возрастных особенностей шестиклассников, имеющих особенности развития (ЗПР) и ограниченные возможности по здоровью, нуждающихся в психолого-коррекционной помощи в условиях обучения в основной школе. *Адресат:* обучающиеся, испытывающие затруднения в учебной деятельности, в силу ограниченных возможностей по здоровью и особенностей развития.

Использование программы направлено на достижение следующей **цели:**

Создание оптимальных условий для детей с трудностями в обучении (ЗПР) в соответствии с их возрастными и индивидуально-типологическими особенностями, состоянием соматического и нервно-психического здоровья, способствующих их интеллектуальному, личностному и эмоционально-волевому развитию; содействие социально-культурной адаптации в современном социуме.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- развивать познавательные и личностные особенности обучающихся, способствующие их обучению в основной школе.
- содействовать формированию потребности в саморазвитии, в том числе в учебной деятельности,
- способствовать развитию умения адекватно воспринимать окружающий мир, людей, себя, управлять собой в процессе взаимодействия, осознанно действовать в ситуации выбора,
- раскрывать творческий потенциал обучающихся, совершенствовать коммуникативные навыки и навыки конструктивного общения.
- способствовать профилактике школьной и личностной тревожности у детей с ОВЗ.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

Программа коррекционно-развивающего курса «Познай себя» для обучающихся 6-го класса с ОВЗ и особенностями развития (ЗПР) направлена на изучение и развитие их индивидуальных особенностей, формирование у них потребности в саморазвитии, совершенствование коммуникативных навыков и навыков конструктивного общения, профилактику школьной и личностной тревожности, коррекцию трудностей в обучении с учетом их особенностей здоровья.

Программа коррекционно-развивающего курса «Познай себя» для обучающихся 6-го класса с ОВЗ и особенностями развития (ЗПР) рассчитана на 68 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия 40 минут.

Основные **формы проведения** занятия: Беседа, лекция с элементами беседы, включающие в себя небольшой по объему теоретический материал. Игры, тестирование, практикум, тренинг.

Занятия построены по схеме урока с элементами тренинга. Сначала ребятам предоставляется психологическая информация, которая затем, для того чтобы быть усвоенной, «отыгрывается» в течение занятия.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы психолого-педагогического воздействия и техники:

- элементы сказкотерапии (анализ сказок, притч);
- визуализация;
- психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
- игровые методы;
- арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;

- групповая дискуссия;
- ассоциативный метод;
- мозговой штурм;
- проективные методы вербального и рисуночного типа;
- ролевая игра.

Сказки являются непосредственным отображением психических процессов бессознательного. По своей ценности они превосходят любую другую форму донесения информации до человека. В этом возрасте ребята еще сохраняют непосредственность восприятия сказок, с удовольствием слушают и обсуждают их. Благодаря метафоричности изложения сказки и притчи помогают им глубже понять свои сложности и проблемы и не вызывают у них сопротивления.

Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самоосознавания. Помимо этого, проективные рисунки служат для диагностики внутренних проблем.

Элементы аутотренинга используются на занятиях для снятия нервно-психического напряжения.

В групповой дискуссии ребята учатся находить компромисс и отстаивать свои взгляды и жизненные позиции. Обсуждение помогает проанализировать те чувства, которые они испытали, осознать их, сформулировать, чему они научились в результате работы, и определить, как они могут в дальнейшем применить полученные знания и навыки.

Различного вида игры необходимы для эмоционального развития, повышения уровня активности и улучшения межличностного взаимодействия.

Визуализация дает возможность с помощью самовнушения и саморегуляции создавать в воображении яркие образы, которые могут как отражать стремления самих детей, так и создаваться в соответствии с описанием ведущего.

Мозговой штурм предлагается для создания новых идей, направленных на решение проблемы. Принимая в нем участие, ребята учатся высказывать свои предложения, которые совместно обсуждаются, с тем, чтобы потом выбрать самые лучшие.

Ролевая игра создает возможности для получения опыта другого поведения. Она является очень эффективным средством обучения, так как позволяет ребятам поупражняться в различных типах поведения, посмотреть на свое поведение и действия других со стороны. Участвуя в ролевой игре, школьники используют новые для них способы поведения в ситуациях, приближенных к реальным, а также учатся по-новому смотреть на происходящее с ними.

Программа курса не предусматривает систему отметок. Эффективность усвоения содержания курса следует оценивать по наличию положительной динамики познавательного и личностного развития обучающихся.

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ «ПОЗНАЙ СЕБЯ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом, в части формируемым участниками образовательного процесса коррекционно-развивающие занятия для обучающихся 6-го класса с ОВЗ и особенностями развития (ЗПР) проводятся 2 часа в неделю, 68 часов в год.

IV. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ

Ценность добра – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями; осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду в целом и к литературному труду, творчеству.

V. ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

Личностные результаты

Шестиклассники получат возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Познавательных результаты

Шестиклассники научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения внеучебных заданий с использованием учебной литературы и в открытом информационном пространстве, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

Шестиклассники получат возможность научиться:

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

Коммуникативные результаты

Шестиклассники научатся:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего – речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое сообщение, владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;

- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Шестиклассники получат возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Регулятивные результаты

Шестиклассники научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, родителей и других людей;

Шестиклассники получат возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**VII. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ
ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Тема занятия	Содержание темы	Кол-во часов
Сентябрь			
1-2	Познакомимся поближе	Установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы, формирование и совершенствование навыка самоанализа, развитие умения оценивать себя, свое поведение.	2 ч.
3-4	Кто я? Какой я?	Установление контакта с учащимися Создание положительной мотивации к предстоящему занятию, формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества, развитие познавательных процессов, формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники, снятие психического напряжения.	2 ч.
Октябрь (каникулы 29.10.2022 – 06.11.2022)			
5-6	Познай себя!	Изучение познавательных и личностных способностей (тесты, игры). Расширение кругозора и осведомленности об окружающем. Знакомство с фактами из жизни выдающихся (писатели, художники, музыканты, ученые).	2 ч.
7-8	Я не такой как все, и все мы разные	Установление контакта с учащимися, создание положительной мотивации к предстоящему занятию, способствование дальнейшему сплочению группы, углубление процессов самораскрытия, стимулирование осознанию своих личностных черт и сопоставление себя с окружающими, формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения, формирование и совершенствование навыка анализа.	2 ч.

Ноябрь			
9-10	Моя индивидуальность	Содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, повышению их самооценки посредством предоставления обратной связи, развитие произвольности психических процессов, формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества. Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения.	2 ч.
11-12	Моя индивидуальность	Содействие процессу формирования уважения и принятия учащимися самих себя, повышению их самооценки посредством предоставления обратной связи, развитие произвольности психических процессов, формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества. Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения.	2 ч.
Декабрь (каникулы 29.12.2022-08.01.2023)			
13-14	Я в своих глазах и в глазах других людей	Формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества, формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа. Повышение самооценки на основе получения обратной связи. Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Развитие произвольного внимания и памяти.	2 ч.
15	Я могу	Создание условий для самораскрытия и осознания учащимися своих сильных сторон личности, формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа. Совершенствование коммуникативных навыков. Развитие волевых качеств личности.	1 ч.
16	Я могу	Создание условий для самораскрытия и осознания учащимися своих сильных сторон личности, формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа. Совершенствование коммуникативных навыков. Развитие волевых качеств личности.	1 ч.
Январь			
17-19	Я - творец своей жизни	Формирование у учащихся способности планировать свое будущее, повышение их уверенности в себе (визуальные	3 ч.

		образы), необходимой для достижения цели, формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа. Совершенствование коммуникативных навыков. Развитие познавательных процессов.	
Февраль			
20-21	Мысли, чувства и поведение людей	Знакомство учащихся с понятиями «чувства», «мысли», «поведение», формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества. Совершенствование коммуникативных навыков, формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа. Формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Формирование эмоционально-волевых качеств личности.	2 ч.
22	Чувства полезные и вредные	Осознание учащимися значимости различных эмоций в жизни человека, формирование способности находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях, формирование у учащихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения.	1 ч.
23	Как справиться с плохим настроением	Совершенствование коммуникативных навыков, обучение способам, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него.	1 ч.
Март (каникулы 18.03.2023-26.03.2023)			
24-25	Без дружбы жить нельзя	Осознание учащимися важности настоящей дружбы и настоящих друзей в жизни человека, развитие способности принимать друг друга (с помощью нужных слов), развитие благоприятного отношения к себе, уверенности (обратная связь), совершенствование коммуникативных навыков.	2 ч.
26-27	Как достичь цели	Совершенствование коммуникативных навыков, формирование у учащихся способности формулировать свои цели и находить способы достижения этих целей, формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа. Дальнейшая отработка приемов уверенного поведения (аутотренинг-самоубеждение) Формирование эмоционально-волевых качеств личности.	2 ч.
Апрель			

28-29	Секреты моей памяти	Осознание учащимися важности процесса запоминания и взаимосвязи его с другими компонентами психики. Тренинг приемов и методов запоминания.	2 ч.
30-31	Как победить своего дракона	Формирование у учащихся способности выявлять свои недостатки, относиться к ним как к нормальным особенностям личности любого человека, находить пути их преодоления, формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа.	2 ч.
Май (каникулы 20.05.2023 – 31.08.2023)			
32-33	Жизненные ценности.	Формирование мотивации к сохранению здоровья, осознание вреда факторов, разрушающих здоровье, совершенствование коммуникативных навыков, формирование и совершенствование навыка командной работы, сотрудничества. Развитие познавательных процессов.	2 ч.
34	Звездная карта жизни	Осознание учащимися своих достижений на занятиях, обобщение и закрепление полученных знаний и навыков, совершенствование коммуникативных навыков, формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа, формирование и развитие навыков саморегуляции, используя релаксационные техники. Снятие психического напряжения.	1 ч.
	ИТОГО:		34 часа

VII. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Исходя из целей современного начального образования, предлагаемый перечень материально технического обеспечения составлен с учетом следующих требований:

- природосообразность обучения младших подростков (организация опыта чувственного восприятия, наглядность обучения);
- создание материально технической поддержки процесса обучения, развития и воспитания младших подростков (расширение знаний, развитие мышления, речи, воображения; формирование коммуникативных, художественных, трудовых и других умений и т. п.);
- создание условий для организации практической деятельности школьников (наблюдений, опытов, моделирования, труда в уголке природы и пр.), а также элементарной художественной деятельности (рисования, конструирования, музицирования, театральной деятельности и др.).

Требования включают минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, учебно- лабораторного оборудования и натуральных объектов, а также оборудование классной комнаты с учетом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

Расчет количественных показателей подчиняется следующим требованиям: минимальным затратам материальных средств школы; целесообразности использования данного средства обучения (индивидуальная, групповая, демонстрационная работа и т. п.); возможности применения одного и того же средства обучения для решения различных дидактических задач: легкости (удобства) в использовании и хранении.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума, при наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5—6 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечание
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Методики, учебники, и др.		Винокурова Н. Лучшие тесты на развитие творческих способностей. – М., 2010 Гиринин Л.Е., Ситникова Л.Н. Вообрази себе. Поиграем – помечтаем. – М., 2009 Гаврина С. Е. , Кутявина Н. Л. и др. Развиваем мышление. – М. , 2009. Дубровина И.В. - Психокоррекционная и развивающая работа с детьми - М., 2009 Кривцова С.В. Навыки жизни: В согласии с собой и миром. – М.,

		<p>2008</p> <p>Романов А.А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей - М., 2003</p> <p>Савенков А. И. Развитие логического мышления. – Ярославль, 2010.</p> <p>Шевченко С.Г. Диагностика и коррекция задержки психического развития у детей, М., 2009</p> <p>Методики уровня интеллектуального развития и общей осведомлённости (степени обученности) обучающихся.</p> <p>Методики изучения эмоционально-волевой сферы детей.</p> <p>Методики изучения личностной сферы детей.</p> <p>Методики диагностики семейных отношений.</p> <p>Методики диагностики взаимоотношений в группе, между педагогом и ребенком.</p> <p>Методики по развитию познавательных процессов.</p> <p>Методики психокоррекционной работы.</p> <p>Раздаточный материал для детей</p> <p>Единая коллекция ЦОР:http://school-collection.edu.ru</p>
<i>Печатные пособия</i>		
Рабочая тетрадь Языканова Е.В. Развивающие задания: тесты, игры, упражнения. - М.,2013	К	
<i>Технические средства обучения</i>		
Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок.	Д	
Настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок.	Д	
Аудиоцентр/магнитофон.	Д	
Мультимедийный проектор (по возможности).	Д	
Компьютер (по возможности).	Д	
Сканер (по возможности).	Д	
Принтер лазерный (по возможности).	Д	
<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
Аудиозаписи в соответствии с программой обучения.	Д	

Видеофильмы, соответствующие тематике программы (по возможности).	Д	
Слайды (диапозитивы), соответствующие тематике программы (по возможности).	Д	
Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы.	Д	
<i>Игры и игрушки</i>		
Настольные развивающие игры	П	
<i>Оборудование класса</i>		
Ученические столы одно и двухместные с комплектом стульев.	К	
Стол учительский с тумбой.	Д	
Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.	Д	
Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала.	Д	
Подставки для книг, держатели для схем и таблиц и т. п.	Д	