

Государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области
«Переславль-Залесская школа-интернат № 4»

Утверждена приказом директора
по школе № 52 от 30.08.2024
Директор школы-интерната №4 _____/Смирнова В.И./

Утверждена на заседании МС
Протокол № 1 от 29.08.2024
Председатель МС _____/Павлова Н.В./

**Адаптированная программа курса внеурочной
деятельности «Я - пятиклассник» для детей
с задержкой психического развития
5 класс**

Разработала:
Булаева Оксана Васильевна,
педагог-психолог

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Исходными документами для составления программы являются:

- приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- адаптированная основная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с задержкой психического здоровья ГОУ ЯО «Переславль-Залесская школа-интернат № 4».

Адаптированная программа курса внеурочной деятельности «Я - пятиклассник» для детей с ОВЗ разработана с учётом рабочей программы воспитания. В средней школе психологическое здоровье является целью психологической поддержки подростков, находящихся на этапе возрастного кризиса. В этом возрасте может возникнуть огромное количество проблем и разного рода нарушений развития. Рабочая программа групповых занятий для младших подростков с одной стороны, обеспечивает формирование психологического здоровья, а с другой — выполняет возрастные задачи развития.

Программа внеурочной деятельности обучающихся «Я – пятиклассник» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О. В. Хухлаевой, рекомендованной Федерацией психологов образования России для использования в образовательных учреждениях и программы адаптации детей к средней школе Е.Г. Коблик «Первый раз в пятый класс!».

Также используется следующий УМК:

- «Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание», А.Г. Грецов, Питер, 2011 г.
- Битянова М. Учимся решать проблемы: Программа развития проектного мышления у младших подростков.

Общая характеристика курса

Коррекционный курс «Я - пятиклассник» является обязательной частью коррекционно-развивающей области. Курс реализуется в рамках внеурочной деятельности посредством подгрупповых занятий педагога-психолога и обеспечивается системой психолого-педагогического сопровождения.

У обучающихся с ЗПР сохраняются трудности и замедленный темп развития отдельных познавательных процессов, навыков саморегуляции поведения и деятельности. Для них характерна общая эмоциональная незрелость, невысокий уровень развития коммуникативных компетенций. Адаптивные ресурсы у таких обучающихся снижены, что затрудняет социализацию в целом, создает трудности в процессе самостоятельного осуществления жизненных выборов.

В процессе реализации программы осуществляется психологическая помощь, направленная на преодоление трудностей в развитии познавательных процессов, эмоционально-личностной сферы, коммуникативной сферы, регуляторной сферы, отклоняющегося поведения обучающихся с ЗПР. В ходе психолого-педагогического сопровождения проводится работа по формированию социально-ориентированной, конкурентоспособной, творческой личности, способной к самоопределению, саморегуляции, самопознанию, саморазвитию.

В период адаптации детей к условиям обучения в среднем звене школы важно создание в классе атмосферы психологического комфорта и поддержки каждого ученика, развитие адаптивных способностей к любым новым ситуациям. Поэтому профилактика школьной дезадаптации - одна из важнейших задач, объединяющих учителей, школьного психолога и родителей учащихся. Проведение коррекционно-развивающих занятий обеспечивает реализацию возрастных и индивидуальных возможностей психофизического развития обучающихся с ЗПР посредством индивидуализации содержания курса с учетом их особых образовательных потребностей.

Программа курса направлена на развитие личности подростка, его коммуникативных и социальных компетенций, гармонизацию его взаимоотношений с социумом.

Цель курса – 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;
- становление личностного 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.

Поставленные задачи реализуются посредством осуществления следующих **направлений работы**:

- психологическая диагностика - обеспечивает своевременное выявление детей со слабыми адаптационными ресурсами, проведение их комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию им психолого-медико-педагогической помощи в условиях образовательного учреждения

С помощью диагностического минимума изучить:

- эмоциональное состояние и адаптационные ресурсы подростка: тест «Субъективное время»; особенности самооценки - методика Дембо – Рубинштейн; тест школьной тревожности Филлипса;

- «Оценка отношения ребёнка с классом»;

- эмоциональное состояние в период адаптации учащихся 5 классов. (эффективность учебной деятельности, усвоение школьных норм поведения, успешность социальных контактов, эмоциональное благополучие). Методика – Опросник для учителя, автор – Черков.

Психологическое просвещение - направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей.

Психологическое консультирование - обеспечивает непрерывность специального сопровождения детей и их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий обучения, воспитания, коррекция, развития и социализации обучающихся 5 классов.

Коррекционно-развивающая работа - обеспечивает своевременную специализированную помощь в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в психическом развитии детей в условиях школы – интерната, способствует формированию универсальных учебных действий обучающихся (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных).

Организация занятий

Педагог-психолог выстраивает коррекционно-развивающее занятие в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающегося с ЗПР. Учитывая сниженную общую работоспособность, повышенную утомляемость, низкий темп переработки информации, снижение эмоциональной саморегуляции у такого обучающегося, педагог-психолог придерживается строгой этапности при проведении занятия. Каждое отдельное занятие по своей структуре делится на вводную, основную и заключительную части и проводится с использованием игровых упражнений и работы с бланковыми материалами, а также предусматривает включение в занятия динамических и релаксационных пауз. Вводная часть занятия включает в себя ритуал приветствия, который позволяет обучающимся ощутить атмосферу группового доверия и принятия, и разминку, которая активизирует продуктивную групповую деятельность и способствует эмоциональной стабильности участников группового занятия. Основная часть предполагает последовательное выполнение различных упражнений, направленных на развитие определенных сфер личности обучающегося с ЗПР в соответствии с общим содержанием конкретного модуля. Заключительная часть занятия включает в себя рефлексию проведенной работы, обмен мнениями и эмоциональными впечатлениями и ритуал прощания, укрепляющий чувство групповой сплоченности.

Примерные виды деятельности обучающихся с ЗПР, обусловленные особыми образовательными потребностями и обеспечивающие осмысленное освоение содержания курса

Коррекция трудностей психологического развития и социальной адаптации осуществляется с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на основе специальных подходов, методов и способов, учитывающих особенности подросткового возраста. При выборе форм и приемов работы необходимо опираться на ведущую деятельность подросткового возраста – общение. В ходе коррекционно-развивающего занятия педагогу-психологу важно учитывать принцип активного включения обучающегося в совместную со сверстниками и взрослым деятельность, предполагающий обязательное участие подростка в процессе обсуждения, беседы, диалога. Также в процессе работы необходимо сохранять руководящий контроль со стороны взрослого, обеспечивать положительную обратную связь, делать акцент на развитии навыков саморегуляции.

При изучении большинства тем широко задействованы активные формы работы с обучающимися: подвижные игры и упражнения, работа с психологическими сказками, элементы арт-терапии и тренинговых занятий.

Место учебного предмета в учебном плане

Сроки реализации программы: Программа «Я - пятиклассник», общим объемом 34 часа, изучается в течение 1 года и рассчитана на обучение учащимися 5 классов. Организация коррекционно-развивающей работы предполагает проведение занятий в подгруппах от 5 до 10 человек продолжительностью 40 минут, проводятся в течение учебного периода 1 раз в неделю.

Формы занятий: подгрупповые.

Программа коррекционного курса «Я - пятиклассник» строится по модульному принципу и предусматривает гибкость содержательного наполнения модулей и конкретных тем. Каждый модуль представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике с постепенным усложнением и включением новых тем, ориентированную на развитие дефицитарных психических функций обучающихся с ЗПР в соответствии с направленностью соответствующего модуля. В соответствии с целями и задачами коррекционного курса «Я - пятиклассник» выделяются следующие модули и разделы программы.

Модуль 1 «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»

Раздел: Знакомство, диагностика.

Раздел: Первый раз – в 5 класс!:Значение 5 класса; Культура учебного труда; Можно ли учиться с удовольствием; Я и мой класс; Наши учителя. Портрет идеального учителя.

Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»: Знакомство со способами ориентировки в задании и способами определения цели; Отработка навыка следования словесной инструкции; Интеллектуальная гимнастика; Понимание смысла и выделение существенного; Причинно-следственные связи.

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»: Эмоции и эмоциональные состояния, их соотношение с соответствующими внешними проявлениями; Понимание и словесное обозначение своего эмоционального состояния; Противоречивые эмоции, анализ внешних проявлений при целостном восприятии контекста социальной ситуации; Способность прилагать волевое усилие при выполнении заданий; Позитивный настрой и уверенное поведение; Знакомство с базовыми навыками контроля эмоциональных состояний, со способами управления проявлением негативных эмоций при неудаче в учебной ситуации.

В процессе коррекционно-развивающих занятий происходит 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. Большое внимание уделяется также развитию регуляции собственного поведения и эмоционального реагирования. Формируется способность понимать и различать чужие эмоциональные состояния, проявлять адекватные эмоции в ситуации общения в различных статусно-ролевых позициях, развивается умение определять конкретные цели своих поступков, искать и находить адекватные средства достижения этих целей.

Модуль 2 «Формирование личностного самоопределения»: Знакомство с базовыми навыками самопрезентации; Основные социальные роли, их разнообразие в жизни человека; Личная ответственность и обязанности по отношению к семье и обществу; Отработка навыков самооценивания в моделируемых ситуациях (учебные ситуации), выделение сильных сторон и положительных качеств личности; Знакомство с навыками критичного оценивания результатов своей деятельности; Учимся распознавать проблемы.

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 процессе 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 3 «Развитие коммуникативной деятельности»: Отработка использования позитивной лексики и комплиментов, правил этики общения; Правила честного спора; Психологические помехи в общении: психологические качества личности, особенности поведения; Портрет нашего класса. Наши сходства и различия; Особенности личности и модели поведения, способствующие продуктивному общению; Отработка приемов поддержания беседы; Как избежать конфликтов; Сплочённость и доверие. Взаимопонимание и взаимопомощь.

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 статусно-ролевых 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 менять их в соответствии с поведением собеседников и с контекстом ситуации общения. На занятиях происходит также формирование умения уверенно отстаивать свою позицию в конфликтных ситуациях, не переходя к агрессии или пассивно-зависимому поведению. В процессе 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. Важными являются также 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «Я – ПЯТИКЛАССНИК»

В результате изучения модуля «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения» обучающийся научится и будет (сможет):

- планировать свою деятельность и следовать плану, контролировать и корректировать свои действия при необходимости;
- самостоятельно определять цели и задачи собственной деятельности;
- осуществлять промежуточный и итоговый контроль результата деятельности, объективно оценивать собственные достижения;
- регулировать проявление собственных эмоций (положительных и отрицательных) в соответствии с социальным контекстом коммуникативной ситуации;
- сдерживать проявление негативных эмоций в отношении собеседника в ситуации возникновения разногласий, дискуссии, учебного спора;
- владеть техниками контроля своего эмоционального состояния в ситуации экзамена, уметь минимизировать волнение;
- прилагать волевые усилия при трудностях в учебной работе, в ситуации пресыщения, при выполнении однообразной учебной работы, при возникновении утомления в моделируемой ситуации экзамена;
- сохранять устойчивость социально приемлемой позиции в ситуациях негативного воздействия со стороны окружающих.

В результате изучения модуля «Формирование личностного самоопределения» обучающийся научится и будет (сможет):

- демонстрировать мотивацию к самопознанию, потребность к саморазвитию;
- иметь представление о своих личностных особенностях и уметь презентовать себя социально одобряемым способом;
- иметь развернутое представление о социальных ролях в обществе, различных моделях поведения в соответствии с этими ролями, правилах и нормах поведения;
- иметь представление об ответственном и безответственном, в том числе наказуемом, поведении, уметь принимать на себя посильную ответственность;
- оценивать свои возможности, осознавать собственные склонности, интересы и увлечения;
- оценивать себя и свои поступки с учетом общепринятых социальных норм и правил;
- выстраивать с помощью взрослого жизненную перспективу, жизненные планы, включающие последовательность целей и задач в их взаимосвязи.

В результате изучения модуля «Развитие коммуникативной деятельности» обучающийся научится и будет (сможет):

- владеть навыками конструктивного общения;
- использовать вербальные и невербальные средства общения адекватные социально-эмоциональному контексту ситуации;
- выстраивать коммуникацию в разных жизненных ситуациях с учетом статуса, возраста, социальной роли и особенностей собеседника;
- владеть навыками эффективного сотрудничества в различных учебных и социальных ситуациях;
- конструктивно и корректно доносить свою позицию до других участников коммуникации;
- критически относиться к своему мнению, признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- самостоятельно организовывать совместную деятельность в продуктивном сотрудничестве (ставить цели, определять задачи, намечать совместный план действий, прогнозировать результат общей деятельности и достигать его);
- находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учета интересов участников группы.

Подходы к оценке достижения планируемых результатов освоения программы коррекционно-развивающего курса

Диагностическое направление работы предполагает получение своевременной информации об индивидуально-психологических особенностях и динамике развития обучающихся с ЗПР, позволяет оценить результаты освоения коррекционно-развивающего курса обучающимися. Диагностика проводится с использованием стандартизированных психодиагностических методик, анкетирования, психодиагностического наблюдения и анализа продуктов деятельности обучающихся, а также моделирования экспериментально-психологических ситуаций.

При оценке уровня произвольной регуляции следует обращать внимание на сформированность таких показателей, как: способность к осознанному планированию своей деятельности, выдвижению и удержанию

ее целей; способность определять значимые условия для осуществления деятельности; способность к самоконтролю в процессе выполнения задания и при оценке результата; способность адекватно оценивать результат своей деятельности. Также необходимо оценивать степень самостоятельности при выполнении задания, эффективность оказываемой взрослым дозированной помощи.

При оценке эмоциональной сферы подростков необходимо учитывать ее общую неустойчивость и высокий уровень ситуативной тревожности, характерный для обучающихся данного возраста. Показателями особенностей развития эмоциональной сферы выступают общее эмоциональное состояние и настроение, склонность к аффективному поведению, стрессоустойчивость, уровень эмпатии, выраженность агрессивности и личностной тревожности.

При определении особенностей развития личности подростков следует оценить характерологические особенности и выраженность акцентуаций характера, уровень и структуру самооценки, ценностные ориентации, иерархию потребностей личности, уровень притязаний и уровень субъективного контроля. Для выявления профессионального самоопределения личности необходимо определить общую направленность личности, профессиональные склонности и интересы, мотивы выбора профессии, профессиональный тип личности, а также тип мышления.

При оценке особенностей развития коммуникативной сферы важно обращать внимание на уровень общительности, развитие коммуникативных умений, уровень коммуникативных и организаторских способностей, тип поведения в конфликте, а также учитывать явления, характерные для малой группы (социальный статус в группе сверстников, оценочные отношения членов группы, преобладающий тип отношений к окружающим).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я - пятиклассник»

№ модуля	Наименование модуля	Общее количество часов
1.	Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»	19
	Раздел: Знакомство, диагностика.	2
	Раздел: Первый раз – в 5 класс!	6
	Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов».	5
	Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний».	6
2.	Модуль «Формирование личностного самоопределения»	6
3.	Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»	9
ИТОГО		34

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Я - пятиклассник»**

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата	
			5 «а»	5 «б»
I	Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»	19		
1.	<u>Раздел: Знакомство, диагностика.</u>	2		
2.	<u>Раздел: Первый раз – в 5 класс!</u>	6		
2.1	Значение 5 класса	1		
2.2	Культура учебного труда	1		
2.3	Можно ли учиться с удовольствием	1		
2.4	Я и мой класс	1		
2.5	Наши учителя.	1		
2.6	Портрет идеального учителя	1		
3	<u>Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»</u>	5		
3.1	Знакомство со способами ориентировки в задании и способами определения цели	1		
3.2	Отработка навыка следования словесной инструкции	1		
3.3	Интеллектуальная гимнастика	1		
3.4	Понимание смысла и выделение существенного	1		
3.5	Причинно-следственные связи	1		
4.	<u>Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»</u>	6		
4.1	Эмоции и эмоциональные состояния, их соотношение с соответствующими внешними проявлениями.	1		
4.2	Понимание и словесное обозначение своего эмоционального состояния	1		
4.3	Противоречивые эмоции, анализ внешних проявлений при целостном восприятии контекста социальной ситуации	1		
4.4	Способность прилагать волевое усилие при выполнении заданий	1		
4.5	Позитивный настрой и уверенное поведение.	1		
4.6	Знакомство с базовыми навыками контроля эмоциональных состояний, со способами управления проявлением негативных эмоций при неудаче в учебной ситуации	1		
II	Модуль «Формирование личностного самоопределения»	6		
1.1	Знакомство с базовыми навыками самопрезентации.	1		
1.2	Основные социальные роли, их разнообразие в жизни человека	1		
1.3	Личная ответственность и обязанности по отношению к семье и обществу	1		
1.4	Отработка навыков самооценивания в моделируемых ситуациях (учебные ситуации), выделение сильных сторон и положительных качеств личности	1		

1.5	Знакомство с навыками критичного оценивания результатов своей деятельности.	1		
1.6	Учимся распознавать проблемы	1		
III	Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»	9		
1.1	Отработка использования позитивной лексики, комплиментов, правил этики общения.	1		
1.2	Правила честного спора	1		
1.3	Психологические помехи в общении: психологические качества личности, особенности поведения	1		
1.4	Портрет нашего класса. Наши сходства и различия	1		
1.5	Особенности личности и модели поведения, способствующие продуктивному общению	1		
1.6	Отработка приемов поддержания беседы	1		
1.7	Как избежать конфликтов	1		
1.8	Сплочённость и доверие	1		
1.9	Взаимопонимание и взаимопомощь	1		
	Итого	34		