Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 8» города Кирова



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционно-развивающих занятий

**«ПОЗНАЙ СЕБЯ»**

(для обучающихся 6х классов)

г. Киров

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.

1. **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.

1. **ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫКОРРЕКЦИОННО-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.

* 1. **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 получит 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 образы), необходимой для достижения цели, формирование и совершенствование навыка самоанализа, анализа.  Совершенствование коммуникативных навыков. Развитие познавательных процессов. | 3 ч. |
| **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 | Какдостичь 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, наглядностьобучения);
* создание материально технической поддержки процессаобучения, развития и воспитания младших подростков (расширение знаний, развитие мышления, речи, воображения; формирование коммуникативных, художественных, трудовыхи 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 переченьбиблиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатныхпособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, учебно- лабораторного оборудования инатуральных 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 материальныхсредств школы; целесообразности использования данногосредства 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 егонеобходимого 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 одногоэкземпляра на двух учеников);

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектови средств материально-технического обеспечения | Количество | Примечание |
| *Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)* | | |
| Методики, учебники, и др. |  | 1. Винокурова Н. Лучшие тесты на развитие творческих способностей. – М., 2010 2. Гиринин Л.Е., Ситникова Л.Н. Вообрази себе. Поиграем – помечтаем. – М., 2009 3. Гаврина С. Е. ,Кутявина Н. Л. и др. Развиваем мышление. – М. , 2009. 4. Дубровина И.В. - Психокоррекционная и развивающая работа с детьми - М., 2009 5. Кривцова С.В. Навыки жизни: В согласии с собой и миром. – М., 2008 6. Романов А.А. Игротерапия: как преодолеть агрессивность у детей - М., 2003 7. Савенков А. И. Развитие логического мышления. – Ярославль, 2010. 8. Шевченко С.Г. Диагностика и коррекция задержки психического развития у детей, М., 2009 9. Методики уровня интеллектуального развития и общей осведомлённости (степени обученности) обучающихся. 10. Методики изучения эмоционально-волевой сферы детей. 11. Методики изучения личностной сферы детей. 12. Методики диагностики семейных отношений. 13. Методики диагностики взаимоотношений в группе, между педагогом и ребенком. 14. Методики по развитию познавательных процессов. 15. Методики психокоррекционной работы. 16. Раздаточный материал для детей 17. Единая коллекция ЦОР:[http://school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru/) |
| *Печатные пособия* | | |
| Рабочая тетрадь Языканова Е.В. Развивающие задания: тесты, игры, упражнения. - М.,2013 | К |  |
| *Технические средства обучения* | | |
| Классная доска с набором приспособлений для креплениятаблиц, постеров и картинок.  Настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок.  Аудиоцентр/магнитофон.  Мультимедийный проектор (по возможности).  Компьютер (по возможности).  Сканер (по возможности).  Принтер лазерный (по возможности). | Д  Д  Д  Д  Д  Д |  |
| *Экранно-звуковые пособия* | | |
| Аудиозаписи в соответствии с программой обучения.  Видеофильмы, соответствующие тематике программы (по возможности).  Слайды (диапозитивы), соответствующие тематике программы (по возможности).  Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы. | Д  Д  Д  Д |  |
| ***Игры и игрушки*** | | |
| Настольные развивающие игры | П |  |
| ***Оборудование класса*** | | |
| Ученические столы одно и двухместные с комплектомстульев.  Стол учительский с тумбой.  Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.  Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала.  Подставки для книг, держатели для схем и таблиц и т. п. | К  Д  Д  Д  Д |  |