

СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья»

<p>ПРИНЯТО педагогическим советом Протокол № 1 от «30 » августа 2022г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Приказ №120 От «01» сентября 2022г.</p>
--	---

**Адаптированная рабочая учебная программа по ФГОС УО (ИН)
Вариант 1 по предмету**

«Психокоррекция»

5 класс
на 2022-2023 учебный год

Составила
учитель Яковлева Н.А.

2022г.

Пояснительная записка

Адаптированная образовательная рабочая программа ФГОС УО (ИН) Вариант 1 по предмету «Психокоррекция» разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 19.12.2012;
2. федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки российской Федерации 14.12.2014;
3. адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
4. учебным планом СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на 2021-2022 учебный год;
5. постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Переход из начальной школы в среднюю - это один из переломных моментов в жизни школьника, событие радостное и в то же время, влекущее за собой много сложностей, сопряженных с большой психологической нагрузкой. Не каждый ребенок способен безболезненно перейти на новую ступень обучения.

Свидетельством дезадаптации к условиям обучения в 5 классе является снижение интереса к учению и успеваемости; появление признаков тревожности, неадекватных поведенческих реакций на замечание и реплики учителя; нарушения во взаимоотношениях со сверстниками. Именно в 5 классе осуществляется переход от одного, привычного учителя к взаимодействию с несколькими различными учителями – предметниками.

Расставание с первым, любимым учителем огорчает детей. У них ломаются привычные стереотипы, самооценка: ведь теперь его будет оценивать не один педагог, как это было в начальной школе, а несколько. Встреча с новыми лицами, появление новых требований, возрастание ответственности окажутся для ребенка также большой неожиданностью.

В связи с этим разработана коррекционная программа, направленная на создание условий для успешной адаптации пятиклассников к учебным и жизненным ситуациям. Программа имеет целью развитие средств самопознания обучающихся, повышение представлений о собственной ценности, развитие мотивов межличностных отношений и уверенности в собственных силах. Это необходимо для того, чтобы обеспечить ребенка средствами, позволяющими ему наиболее эффективно вступать во взаимодействия, решать встающие перед ним ежедневные задачи.

Программа разработана для обучающихся 5 класса, вступающих в подростковый период развития с учетом их индивидуальных и психологических особенностей. Важная роль в успешном прохождении периода адаптации отводится личностным особенностям детей, сформировавшимся на предшествующих этапах развития: умению контактировать с другими людьми, владению необходимыми навыками общения, способности определить для себя оптимальную позицию в отношениях с окружающими.

Поэтому смысл адаптационного периода состоит в том, чтобы обеспечить его естественное протекание и благополучные результаты. Программа состоит из следующих разделов: диагностика, развитие самопознания и рефлексии, обучение навыкам разрешения проблем и конфликтов, проверка результатов работы по программе, индивидуальные консультации. В состав программы входят групповые и индивидуальные коррекционно-развивающиеся занятия, которые проводятся 2 раза в неделю.

Цель программы: создание социально-психологических условий для успешной адаптации пятиклассников к новым условиям обучения.

Задачи:

1. Способствовать положительному настрою на работу, уверенности в себе.
2. Развивать у детей социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.
3. Способствовать мобилизации внутреннего ресурса, умения находить и оказывать поддержку, формированию устойчивой учебной мотивации.

Личностные результаты:

1. Формирование личностных качеств: аккуратность, терпение, усидчивость;
2. Воспитание культурного поведения.
3. Принятие и освоение своей социальной роли;
4. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь)
5. Формирование положительного отношения к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе;
6. Проявление потребности в общении со сверстниками и взрослыми;
7. Овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты:

1. Развитие умения договариваться и находить общее решение в совместной деятельности;
2. Сохранение доброжелательного отношения друг к другу не только в случае общей заинтересованности, но и в ситуации спора и противоречия интересов;
3. Самостоятельная организация и выполнение различных практических заданий;
4. Продуктивное общение и взаимодействие в процессе совместной деятельности, согласование позиции с другими участниками деятельности, эффективное разрешение и предотвращение конфликтов;
5. Овладение навыками познавательной деятельности, навыками разрешения проблем.

Предметные результаты:

1. Классификация предметов и их изображения по признаку соответствия знакомым сенсорным эталонам, умение делать простейшие обобщения;
2. Умение пользоваться приёмами опосредованного запоминания.
3. Развитие концентрации внимания, тренировка переключения и распределения внимания;
4. Выполнение несложных графических работ под диктовку;
5. Установление причинно-следственных связей между выполняемыми действиями и их результатами;
6. Развитие логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по признакам и т.д.
7. Развитие толерантности во всех областях общественной жизни;
8. Осознание нравственных ценностей жизни: ответственности, чести, долга, справедливости.

Минимальный уровень:

- умение конструктивно взаимодействовать, сотрудничать, проявлять эмпатию;
- умение действовать согласованно, учитывая интересы других;
- умение анализировать своё поведение, стремиться к адекватному уровню притязаний;
- умение себя мотивировать на учебную деятельность;
- уметь концентрировать внимание на задании непродолжительное время;
- умение применять навыки культурного общения со взрослыми и сверстниками;
- усвоение представления о нравственно-моральных качествах;
- уметь группировать предметы по двум самостоятельно выделенным признакам,
- умение запоминать слова, опираясь на демонстративный материал;
- уметь моделировать новые формы поведения (вербальные, невербальные);
- понимать проявление основных эмоций;
- уметь самопроизвольно согласовывать свои движения и действия; опосредовать свою деятельность речью;
- уметь выполнять простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать, группировать предметы на наглядном материале по различным признакам.

Достаточный уровень:

- контролировать себя, находить ошибки в работе и самостоятельно их исправлять;
- работать самостоятельно в парах, в группах;
- уметь устанавливать положительный эмоциональный контакт;
- знать элементы невербального и вербального общения уметь использовать их;
- знать способы саморегуляции и снятия эмоционального напряжения;
- уметь передать свое отношение к поступкам или событиям;
- уметь понимать чувства и переживания окружающих людей;
- уметь проявлять дружелюбие в общении с окружающими, согласовывать свои действия;
- уметь позитивно относиться к своим возможностям, адекватно воспринимать окружающую действительность;
- понимать проявление основных эмоций, оказывать помощь и участие друг другу, анализировать свои поступки и поступки других детей.

Программа включает следующие разделы:

1 раздел. Диагностика.

Исследование познавательных интересов, личностных особенностей и эмоционально-волевой сферы. Опросник Н.Г. Лускановой, тест М.А. Панфиловой «Кактус», тест М.З. Друкаревич «Рисунок несуществующего животного».

2 раздел. Развитие самопознания и рефлексии.

Развитие коммуникативных навыков. Формирование позитивного отношения к своим возможностям, принятие себя и стремление к совершенствованию. Обобщение полученного опыта взаимодействия в группе; обеспечение каждому участнику обратной связи от группы. Помощь в осмыслении себя как члена группы.

3 раздел. Коррекция когнитивных процессов

Развитие слухового и осязательного восприятия. Развитие глазомера и зрительно-двигательной координации. Тренировка переключения и распределения внимания, концентрации внимания. Развитие зрительной и слуховой памяти, опосредованной

памяти. Развитие вербально-смыслового, словесно-логического мышления, процесс обобщения. Развитие воображения.

4 раздел. Релаксационные занятия.

Продолжение ознакомления приемам релаксации. Тренировка навыка расслабления и напряжения. Этапы релаксации. Практическое освоение этапов. Выполнение упражнений на расслабление частей тела. Обучение способам саморегуляции.

5 раздел. Обучение навыкам разрешения проблем и конфликтов.

Развитие навыков сотрудничества и умения соревноваться со сверстниками, правильно воспринимая и сравнивая свои достижения с успехами других. Развивать возможность моделировать и опробовать новые формы поведения (вербальные, невербальные), ответственность за свои поступки. Обучение навыкам дружеского общения.

6 раздел. Проверка результатов работы по программе.

Диагностика познавательной сферы и эмоционально-волевой сферы.

7 раздел. Индивидуальные консультации.

Индивидуальные консультации по результатам работы в программе с детьми и педагогами.

Учебно-методическая литература

- Крыжановская Л.М, Махова А.А., Кручинова К.С. Основы психокоррекционной работы с обучающимися с ОВЗ, издательство Владос, 2018 г.
- Метиева Л.А. Сенсорное воспитание детей с отклонениями в развитии: сб. игр и игровых упражнений. – М.: Книголюб, 2007. - 119 с. - (Специальная психология).
- Пылаева Н.М., Ахутина Г.В. Школа внимания. Методика развития и коррекции внимания у детей 5-7 лет. М., 2001.
- Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: Основы диагностической и коррекционной работы психолога. М., 2003.
- Шмаков С.А. «Игры, развивающие психические качества личности школьника» ЦГЛ Москва 2004г.
- Диагностический альбом Цветковой М.Ю., Семенович А.С. «Диагностика топологических свойств нервной системы», Н.Я. Семаго, М.М. Семаго «Оценка развития познавательной деятельности ребенка (дошкольный и младший школьный возраст)» С-П., «Триумф», 2007г.

Календарно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
Определение познавательных интересов, эмоционально-волевой сферы.				
1	Диагностика уровня школьной мотивации, познавательных интересов. Опросник Н.Г. Лускановой.	1	05.09	
2	Диагностика эмоционально-личностной сферы, личностных особенностей. Тест Панфиловой «Кактус», тест	1	06.09	

	Друкаревич«Рисунок несуществующего животного»			
Развитие самопознания и рефлексии.				
3	Тренинг «Познаём себя», упр. «Кто я, какой я»	1	12.09	
4	Психокоррекционная беседа на темы: «Культурное общение», «Что такое 5-й класс?»	1	13.09	
5	Тренинг. «Зачем нужно знать себя».	1	19.09	
6	Тренинг. «Я глазами других».	1	20.09	
7	Тренинг. «Моя самооценка».	1	26.09	
8	Тренинг «Уверенное и неуверенное поведение».	1	27.09	
9	Тренинг. «Ярмарка достоинств».	1	03.10	
10	Тренинг. «Ищу друга».	1	04.10	
11	Игры «Найди друга», «Поводыри».	1	10.10	
12	Психокоррекционная беседа на тему: «Какие личностные качества мне помогли или помешали добиться успеха (на уроке, в общении)?»	1	11.10	
13	Психокоррекционная беседа на тему: «Умение владеть собой», упр. «Скажи громко, тихо, ласково, строго»	1	17.10	
14	Беседа на тему: «Самоуважение», упр. «Я сумею»	1	18.10	
Коррекция когнитивных процессов				
15	Развитие слухового и осязательного восприятия. Упражнение «Назови и проверь постукиванием» Упражнение «Палочка – узнавалочка»	1	24.10	
16	Развитие глазомера и зрительно-двигательной координации. Упражнение «Вырезай точно»	1	25.10	
17	Развитие восприятия. Упражнение «Поразмышляй о словах»	1	07.11	
18	Развитие воображения. Упражнение «Что было бы, если бы»	1	08.11	
19	Развитие воображения. Упражнение «Термометр»	1	14.11	
20	Развитие воображения. Упражнение «Перевоплощение»	1	15.11	
21	Развитие воображения. Упражнение «Не может быть»	1	21.11	
22	Развитие концентрации внимания, тренировка переключения и распределения внимания. Упражнение «Кто быстрее?»	1	22.11	
23	Развитие устойчивости внимания. Упражнение «Пишущая машинка»	1	28.11	

24	Развитие внимания и наблюдательности. Упражнение «Наблюдательность»	1	29.11	
25	Развитие устойчивости и распределения внимания. Упражнение «Стенографы»	1	05.12	
26	Развитие концентрации внимания. Упражнение «Перепиши слова», упр. «Пальцы», «Хлопок, ухо, нос».	1	06.12	
27	Развитие внимания «Упр. «Муха», «Найди лишний предмет», «Пистолетики»	1	12.12	
28	Развитие зрительной и слуховой памяти. Упражнение «Трудное – запомни»	1	13.13	
29	Развитие опосредованной памяти. Упражнение «Запомни слова», Упражнение «Составь слово»	1	19.12	
30	Развитие памяти. Упражнение «Словообразование», «Цепочка слов», «Кулак, ребро, ладонь»	1	20.12	
31	Развитие зрительной памяти. Упражнение «Тахистоскоп». Развитие мышления, процесс обобщения. Упражнение «Исключение понятий», «Назови одним словом»	1	09.01	
32	Развитие зрительной памяти. Упражнение «Посмотри на картинку и нарисуй такие же предметы». Развитие словесно-логического мышления, процесс обобщения. Упражнение «Выявление общих понятий»	1	10.01	
33	Развитие мышления, процесс синтеза и анализа. Упражнение «Назови свойства», «Нарисуй недостающую фигуру»	1	16.01	
34	Развитие вербально-смыслового мышления. Упражнение «Простые ассоциации»	1	17.01	
35	Развитие мышления. Упражнение «Ключ к неизвестному», «Исключение лишнего»	1	23.01	
36	Развитие логического мышления. Упражнение «Найди взаимосвязь», «Дополни пропущенное»	1	24.01	
Релаксационные занятия.				
37	Релаксация с помощью музыки. Прослушивание звуков природы: шум океана, голос дельфинов, пение птиц, спокойной музыки. Релаксационные упражнения «Гладь озера».	1	30.01	
38	Релаксация с помощью лепки. «Зелёный луг»	1	31.01	
39	Рисуночная релаксация. «Солнечная погода».	1	06.02	
40	Релаксационные игры: «Лесные чудеса», «Сон в летнюю ночь».	1	07.02	
41	Релаксация с помощью ароматов и звуков природы упр. «Угадай аромат», упр. «Закрой глаза и представь солнце, дождь, снег»	1	13.02	
42	Релаксация с помощью ароматов. Упр. «Аромат моего настроения», игра «Найди картину соответствующую аромату».	1	14.02	

43	Способы саморегуляции. Упр. «Дыхание», «Воздушный шар», «Я спокоен...»	1	20.02	
44	Способы саморегуляции. Упр. «Сделай наоборот», игра «Смотри на мячик»	1	21.02	
45	Способы снятия напряжения при помощи самомассажа. Упр. «Сова», упр. с массажными мячами	1	27.02	
46	Релаксационное упражнение «Расслабление через напряжение»	1	28.02	
Обучение навыкам решения проблем и конфликтов.				
47	Психокоррекционная беседа на тему: «Почему люди ссорятся? Барьеры общения».	1	06.03	
48	Упр. «Я сумею, я смогу...», «Опиши друга», «Узнай по описанию».	1	07.03	
49	Предотвращение конфликта. Упр. «Скажи по-другому», «Я хочу, я могу, они хотят...».	1	13.03	
50	Тренинг. «Учимся слушать друг друга», Игра «Скажи тихо, громко, весело, грустно и т.п.».	1	14.03	
51	Психокоррекционная беседа на тему: «Уверенное и неуверенное поведение», упр. «Раньше я был, сейчас я...»	1	27.03	
52	Психокоррекционная беседа на тему: «Нужна ли агрессия», Упр. «Называем друг друга фруктами и овощами».	1	28.03	
53	Игра «Скажи наоборот», Упр. «Понимаем ли мы друг друга?»	1	03.04	
54	Тренинг «Пойми меня», игра «Делай как я».	1	04.04	
55	Тренинг «Учимся слушать друг друга».	1	10.04	
56	Тренинг «Учимся понимать друг друга»	1	11.04	
57	Игра «Найди друга», упр. «Угадай эмоцию», «Мышка, бык»	1	17.04	
58	Психокоррекционная беседа на тему: «Общение без конфликтов», упр. «Пойми меня»	1	18.04	
59	Психокоррекционная беседа на тему: «Из чего складывается впечатление о человеке», упр. «Узнай по описанию»	1	24.04	
60	Психокоррекционная беседа на тему: «Мои внутренние друзья и мои внутренние враги», упр. «Дополни предложение»	1	25.04	
61	Игры – ситуации: «Ты очень обидел своего друга – попробуй попросить у него прощения, помириться с ним», «Я боюсь	1	02.05	

	спросить»			
62	Игры – ситуации: «Две девочки поссорились – помири их», «Друг не прав – убеди его»	1	15.05	
63	Беседа на тему: «Умеем ли мы сотрудничать», упр. «Варежки»	1	16.05	
Проверка результатов работы по программе.				
64	Упражнения для развития межполушарного взаимодействия «Мышка/бык», «Кулак, ребро, ладонь», «Хлопок, ухо, нос»	1	22.05	
65	Упр. «Разложи предметы по группам», «Назови одним словом»	1	23.05	
66	Диагностика познавательной сферы. «Исключение лишнего», «Запоминание 10 слов», тест «Опосредованное запоминание».	1	29.05	
67	Промежуточная аттестация. Определение уровня развития коммуникативных навыков школьной мотивации, самооценки, тревожности и личностных особенностей. Опросник Н.Г.Лускановой, «Тест «Рисунок несуществующего животного».	1	30.05	