

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Мегетская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено» на заседании МО Классных руководителей Протокол № <u>1</u> от <u>30</u> августа 2024 г. Руководитель <u>М.И. Мамурдзюк</u> ФИО	«Согласовано» зам. директора по УВР <u>С.В. Кудрявцева</u> « <u>30</u> » августа 2024 г.	«Утверждаю» директор школы <u>О.Е. Игумнова</u> Приказ от « <u>30</u> » августа 2024 г. № <u>134/л</u>
---	---	--

Рабочая программа

по курсу внеурочной деятельности

«Психокоррекционные занятия»

для учащихся 7-9 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(коррекционно-развивающее направление)

на 2024-2025 учебный год

(специальный (коррекционный) уровень; количество часов: 1 час в неделю, всего 34 часа)

Педагог-психолог высшей
квалификационной категории
Леонтьева Е.Н.

Мегет, 2024

Пояснительная записка

Основная цель осуществляемых педагогом-психологом психологических коррекционных занятий – формирование психологического здоровья обучающихся, профилактика нарушений поведения и учебной деятельности, развитие их потенциальных возможностей, способствующих формированию БУД.

Данный курс выполняет исключительно коррекционные задачи:

- Снижение общего психического напряжения и профилактика нарушений психического здоровья.
- Развитие произвольности психической деятельности.
- Развитие внимания и мнемических функций.
- Развитие мыслительных процессов.
- Развитие навыков психической саморегуляции и самоконтроля.
- Развитие волевых качеств.
- Развитие социально-коммуникативных навыков.
- Развитие рефлексии.
- Развитие перцептивно-гностических функций.
- Формирование адекватной самооценки, позитивного «образа –Я».
- Формирование профессиональных интересов и адекватного профессионального плана выпускников.

Планируемые результаты

- наличие положительной динамики по следующим параметрам психического развития обучающихся 5-9 классов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):
- снижение общего психического напряжения и профилактика нарушений психического здоровья;
 - развитие произвольности психической деятельности;
 - развитие когнитивных процессов;
 - формирование навыков психической саморегуляции и самоконтроля, волевых процессов;
 - развитие социально-коммуникативных навыков:
 - формирование адекватной самооценки, позитивного «образа –Я»;
 - формирование профессиональных интересов и адекватного профессионального плана выпускников.

1. Тематическое планирование учебного предмета

Тематическое планирование занятий по психокоррекции в 5 классе

Всего часов 68 (34x2), в неделю 2 часа.

№ п/п	Раздел, темы	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Коррекция нарушений в познавательной сфере. Развитие осязательных, двигательных ощущений. Развитие слуховых ощущений. Развитие зрительных ощущений.	Игровая деятельность. Беседа. Рисование. Конкурс.	44

	<p>Развитие зрительного и слухового восприятия. Развитие зрительного и слухового восприятия. Роль внимания. Проблема отвлекаемости. Развитие свойств внимания и его произвольности. Диагностика сформированности различных видов памяти. Развитие зрительной памяти. Развитие слуховой и моторно-двигательной памяти. Интеллектуальные способности. Интеллектуальные способности. Развитие мыслительных процессов (наглядно-образное мышление). Развитие мыслительных процессов (вербально-логическое мышление). Развитие ассоциативного и обобщающего мышления. Развитие внутреннего плана действия. Воображение и творчество. Мои творческие способности. Развитие гибкости мыслительной деятельности. Развитие творческого мышления. Конкурс «Мир фантазии». Развитие пространственных представлений, конструктивного праксиса.</p>	<p>Викторина. Выполнение психогимнастических упражнений. Анализ сказок (приемы сказкотерапии). Выполнение упражнений на развитие когнитивных функций. Решение познавательных задач. Тестирование.</p>	
2	<p>Коррекция нарушений в эмоционально-волевой сфере. Теперь я пятиклассник. Мечты и планы на 5 класс. От чего зависят мои успехи в школе. Школа моей мечты. Как справиться со школьными трудностями Коррекция эмоциональных состояний (упрямство, обида, гнев, скука). Как проявляется агрессия. Как сдерживать гнев и агрессию. Как не допустить агрессию по отношению к себе.</p>	<p>Игровая деятельность. Беседа. Рисование. Дискуссия. Конкурс. Выполнение заданий в песочнице (песочная терапия). Выполнение психогимнастических упражнений. Участие в ролевых играх. Анализ сказок (приемы сказкотерапии). Тестирование.</p>	16
3	<p>Коррекция нарушений в личной сфере. Хвастовство. Унижение других. Праздность и лень. Мои хобби, интересы и увлечения. Дружба. Итоги школьной жизни. Планы на лето.</p>	<p>Игровая деятельность. Беседа. Дискуссия. Участие в ролевых играх. Анализ сказок (приемы сказкотерапии).</p>	8

Тематическое планирование занятий по психокоррекции в 6 классе

Всего часов 68 (34x2), в неделю 2 часа.

№ п/п	Тема занятия	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	<p>Коррекция нарушений в познавательной сфере. Интеллектуальные способности. Тренировка для мозга. Тренировка памяти. Тренировка внимания.</p>	<p>Тестирование. Выполнение приемов мнемотехники. Решение познавательных задач. Выполнение упражнений на развитие когнитивных функций.</p>	10
2	<p>Коррекция нарушений в эмоционально-волевой сфере. Почему не хватает времени. Телефон, компьютер, телевизор: как избежать зависимости. Безопасность в интернете и социальных сетях. Что такое воля и самообладание. Развитие волевых качеств и самоконтроля. Эмоции, чувства, состояния Мир эмоций. Эмоции положительные и отрицательные. Коррекция отрицательных эмоциональных состояний. Лень, скука и праздность. Агрессивное поведение. Как не допустить агрессию по отношению к себе. Травля в школе: как быть. Обида. Печаль и горе. Стресс и как с ним работать. Способы саморегуляции при негативных состояниях. О физическом и психологическом здоровье.</p>	<p>Игровая деятельность. Беседа. Рисование. Дискуссия. Конкурс. Викторина. Выполнение заданий в песочнице (песочная терапия). Выполнение психогимнастических упражнений. Участие в ролевых играх. Анализ сказок (приемы сказкотерапии). Тестирование. Лепка.</p>	34
3	<p>Коррекция нарушений в личностной сфере. Здравствуй, школа. Мечты и планы на 6 класс. Любимые и нелюбимые уроки.</p>	<p>Игровая деятельность. Беседа. Дискуссия. Участие в ролевых играх. Анализ сказок (приемы сказкотерапии).</p>	24

	<p>Что приносит радость. Интересы и увлечения. Отдых, свободное время. Какими бывают конфликты. Как правильно себя вести в конфликте. Как мириться в ссоре. Я своими глазами. Я глазами других. Самооценка. Мои способности. О мечте и мечтателях. Итоги школьной жизни. Здравствуй, лето!</p>	<p>Тестирование.</p>	
--	--	----------------------	--

Тематическое планирование занятий по психокоррекции в 7 классе

Всего часов 68 (34x2), в неделю 2 часа.

№ п/п	Тема занятия	Вид работы	Количество часов
1	<p>Коррекция нарушений в личностной сфере. Мечты и планы на 7 класс. Мои достижения в школе и вне школы. Общение живое и виртуальное. Как быть успешным в учении. Что делает жизнь интересной. Увлечение и будущая профессия. Профессии моих родных и близких. Открытые и скрытые конфликты. Как правильно себя вести в конфликте. Вдохновение и творчество Творческие способности. Мир человеческих отношений Мои стратегии в общении Общение в семье Лидерство и подчинение Я – капитан своей жизни Самостоятельность и ответственность Итоги школьной жизни Здравствуй, лето!</p>	<p>Беседа. Дискуссия. Участие в ролевых играх. Анализ и сочинение сказок (приемы сказкотерапии). Тестирование. Рисование. Выполнение упражнений – визуализаций. Анализ ситуаций. Слушание музыки. Просмотр видео, фильмов.</p>	22
2	<p>Коррекция нарушений в эмоционально-волевой сфере.</p>	<p>Анализ ситуаций. Беседа. Рисование.</p>	40

	<p>Самый счастливый день. Что приносит радость и счастье. Интересы и увлечения. Как все успевать. Что такое зависимость и зависимое поведение. Зависимость от компьютерных игр и соцсетей. Развитие волевых качеств и самоконтроля. Гамма эмоций. О чем говорят наши чувства. Как справиться с тяжелыми эмоциональными состояниями (депрессия, апатия, обида, горе). Трудные жизненные ситуации: где искать помощь. Вербальная агрессия. Невербальная агрессия. Как не допустить агрессию по отношению к себе. Травля в школе: как быть. Почему мы грустим. Радость и счастье. Как сохранить психологическое здоровье.</p>	<p>Дискуссия. Конкурс. Викторина. Выполнение заданий в песочнице (песочная терапия). Выполнение психогимнастических упражнений, упражнений – визуализаций и медитаций. Участие в ролевых играх. Анализ и сочинение сказок (приемы сказкотерапии). Тестирование. Лепка. Слушание музыки. Просмотр видеотрейлеров, фильмов</p>	
3	<p>Коррекция нарушений в познавательной сфере. Техники развития познавательных способностей.</p>		6

Тематическое планирование занятий по психокоррекции в 8 классе

Всего часов 68 (34x2), в неделю 2 часа.

№ п/п	Тема занятия	Вид работы	Количество часов
1	<p>Коррекция нарушений в личностной сфере. Мечты и планы на 8 класс. Что мне помогает, а что мешает учиться. Я подросток. Трудности в общении со взрослыми. Трудности в общении со сверстниками. Конформизм и способность оставаться собой.</p>	<p>Беседа. Дискуссия. Участие в ролевых и профорориентационных играх. Анализ и сочинение сказок (приемы сказкотерапии). Тестирование. Рисование. Выполнение упражнений – визуализаций, коммуникативных упражнений.</p>	60

	<p>Общение живое и виртуальное. Невербальное общение, язык телодвижений. Вербальное общение. Как преодолеть стеснение и неуверенность в общении. Уверенность и неуверенность как черта характера. Любовь к себе и другим. Любовь и дружба. Профессиональные интересы. Как выбирать профессию. Коммуникативные способности. Что такое дистанция в общении. Я-позиция. Адекватная и неадекватная самооценка. Мотивация достижения и избегания неуспеха. Мечты и цели. Как достигать целей и желаний. Навигатор по миру профессий. Стратегии поведения в конфликте. Конфронтация и сотрудничество. Командообразование. Дружба и любовь. Взрослость как ответственность. Выученная беспомощность. Итоги школьной жизни. Здравствуй, лето!</p>	<p>Анализ ситуаций. Слушание музыки. Просмотр видео, фильмов.</p>	
2	<p>Коррекция нарушений в эмоционально-волевой сфере Как избежать зависимости (табакокурение, алкогольная, наркотическая зависимости) Зависимость от компьютерных игр и соцсетей. Трудные жизненные ситуации: утрата, переживание неуспеха, предательство.</p>	<p>Анализ ситуаций. Беседа. Дискуссия. Конкурс. Викторина. Выполнение психогимнастических упражнений, упражнений – визуализаций и медитаций. Участие в ролевых играх. казок (приемы сказкотерапии). Тестирование. Просмотр видеофрагментов, фильмов</p>	6

3	Коррекция нарушений в познавательной сфере. Способность к обучению	Тестирование. Беседа.	2
---	--	--------------------------	---

Тематическое планирование занятий по психокоррекции в 9 классе

Всего часов 68 (34x2), в неделю 2 часа.

№ п/п	Тема занятия	Вид работы	Количество часов
1	Коррекция нарушений в личной сфере. Мечты и планы на 9 класс. Что мне помогает, а что мешает учиться. Что значит быть взрослым. Трудности взросления. Трудности в общении со сверстниками. Конформизм: за и против. Компьютерная зависимость. Девиантное поведение. Тропинка к своему Я. Мои мотивы. Мои желания, мечты и цели. Мои ценности. Ценность отношений с другими людьми, семья, дружба. Ценность здоровья. Как сохранить психологическое здоровье. Профессиональные интересы, склонности, способности. Куда пойти учиться. Коммуникативные способности. Организаторские способности. Умение прощать. Умение сопереживать, эмпатичность. Умение сказать «Нет». Любовь к себе и самолюбование. Уважение к себе и гордыня. Юноши и девушки. Любовь и дружба. Готовность к браку. Взрослость реальная и мнимая. Ловушки общения	Беседа. Дискуссия. Участие в ролевых и профориентационных играх. Анализ и сочинение сказок (приемы сказкотерапии). Тестирование. Рисование. Выполнение упражнений – визуализаций, коммуникативных упражнений. Анализ ситуаций. Слушание музыки. Просмотр видео, фильмов.	59

	<p>Вербальное и невербальное насилие и манипуляции. Вербальная и невербальная агрессия. Итоги школьной жизни Здравствуй, лето!</p>		
2	<p>Коррекция нарушений в эмоционально-волевой сфере Карта эмоций . Неудобные эмоции, неврозы. Страхи и обиды. Как избежать зависимости (табакокурение, алкогольная, наркотическая зависимости).</p>	<p>Анализ ситуаций. Беседа. Дискуссия. Конкурс. Викторина. Выполнение психогимнастических упражнений, упражнений – визуализаций и медитаций. Участие в ролевых играх. казок (приемы сказкотерапии). Тестирование. Просмотр видеофрагментов, фильмов</p>	7
3	<p>Коррекция нарушений в познавательной сфере. Познавательные способности.</p>	<p>Тестирование. Беседа.</p>	2