


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Чааты им. К. О. Шактаржыка  
муниципального района « Улуг-Хемского района Республики Тыва»

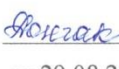
РАССМОТРЕНО

Руководитель МС

 Дажы-Даваа А.О.  
Протокол № 1 от 29.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Донгак Ч.К.  
от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Биче-оол С.Д.  
Приказ № 170-ОД  
от 29.08.2024г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНЫХ  
ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
«ПУТЬ К СЕБЕ»  
Учащиеся 8 классов VII вида

Составитель  
педагог-психолог  
Тоорук Б.О.

с. Чодураа  
2024г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Содержание	Страницы
1.	Пояснительная записка	2
2.	Календарно – тематическое планирование	7
3.	Планируемые результаты освоения рабочей программы.	9
4.	Условия реализации рабочей программы.	11
5.	Лист корректировки программы	12
6.	Литературно-методическое и информационное обеспечение рабочей программы.	13

### 1. Пояснительная записка

Рабочая программа психокоррекционных занятий разработана на основе программы коррекционной работы, составленной психолого-педагогическим коллективом МБОУ СОШ с. Чааты им. К.О. Шактаржыка.

Нормативными документами для составления рабочей программы являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 30.04.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2021) ;

- Федеральный закон от 24 июля 1998 года №123-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;

- Конвенция ООН о правах ребенка;

- Этический кодекс педагога-психолога;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);

- Федеральный закон от 24 июня 1999 года № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (редакция в соответствии с Федеральным законом "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних", статьи 22 и 66 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" и о признании утратившими силу отдельных законодательных актов (положений

законодательных актов) РСФСР и Российской Федерации" от 27 июня 2018 года № 170-ФЗ);

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018–2025 годы, утвержденная Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 11.06.2019) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 года № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии»;

- Концепция развития психологической службы в системе образования на период 2018-2025 гг. от 19 декабря 2017 года;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155);

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373);

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598);

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);

- Правоустанавливающие документы и локальные нормативные акты МБОУ СОШ с. Чааты им. К.О. Шактаржыка.

### **Актуальность программы**

Личность – это конкретный человек, как носитель сознания. Личностью не рождаются, а становятся в процессе становления человека, в общении и жизнедеятельности. Каждая личность индивидуальна и оригинальна совокупностью своих свойств. На раннем этапе формирования личности уровень субъективно-личностных отношений диктуется главным образом взрослыми, а в подростковом возрасте они определяются расширяющимися общественными обязанностями, учением и ростом индивидуального самосознания. В этот период значительно изменяется социальный состав подростка. Известно, что в подростковом и юношеском возрасте усиливается стремление к

самовосприятию, к осознанию своего места в жизни и самого себя как субъекта отношений с окружающими. С этим сопряжено становление самосознания.

Подростковый возраст – благоприятный период для развития многих сторон личности, например таких, как познавательная активность, любознательность. Подростковый возраст является важным периодом для развития самосознания ребенка, его рефлексии, Я-концепции. Обычно в этом возрасте знакомятся с литературой по самовоспитанию, научно-популярной литературой по психологии. Однако за интересом к проблемам самовоспитания, желанием понять и изменить себя в этом возрасте, как правило, еще не стоят какие-либо конкретные действия или же они выполняются крайне непоследовательно и недолго. Поэтому подростки нуждаются в специальной помощи в организации и осуществлении процесса саморазвития.

Современные исследования отечественных и зарубежных авторов показывают, что у детей с задержкой психического развития (ЗПР) высок риск нарушений поведения, что становится наиболее очевидным в подростковом возрасте и обуславливает необходимость целенаправленной коррекционной работы с детьми данной категории.

Предлагаемая программа занятий предназначена для психокоррекционной работы с учащимися средней школы с ограниченными возможностями здоровья.

**Адресность программы:** учащиеся средней школы с ограниченными возможностями здоровья (8 класс).

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся**

Задержка психического развития (ЗПР) не является грубым нарушением в развитии ребенка, оно выражается в замедленном темпе созревания различных психических функций. Для психической сферы таких детей наиболее характерным является сочетание дефицитарности функций с сохранными. Эта дефицитарность высших психических функций может сопровождаться инфантильными чертами личности и поведения детей. В отдельных случаях при этом, у одних детей снижается работоспособность, у других - произвольность в организации деятельности, а у третьих - мотивация к различным видам познавательной деятельности. Часто дети с ЗПР показывают более низкий уровень интеллектуального развития, который не соответствует их возрасту об этом можно судить, наблюдая, как они выражают свои эмоции и взаимодействуют с окружающими. Интересы, потребности, уровень развития познавательных процессов таких детей соответствуют уровню развития детей более младшего возраста.

Дети с ЗПР обладают ограниченным опытом активного и разнообразного контакта с окружающим миром. Складывающаяся у них картина окружающего недостаточно полная и подробная, либо слишком общая и преимущественно вербальная. Представления о мире фрагментарные и стереотипные, ограниченные конкретными, привычными ситуациями, порождающими искажение или однозначность в восприятии и понимании происходящего. Картина мира недостаточно упорядочена во времени и пространстве, что

препятствует освоению представлений о закономерном развитии событий, взаимосвязи человека с целым и изменчивым миром.

Еще одной немаловажной особенностью детей с ЗПР является снижение потребности в общении как со сверстниками, так и со взрослыми, что выражается в повышенной тревожности по отношению к людям, от которых они зависят. В случае затруднении в деятельности такой ребенок скорее склонен прекратить работу, чем обратиться к взрослому за помощью. Дети почти не стремятся получить от взрослых оценку своих качеств в развернутой форме, обычно их удовлетворяет оценка в виде недифференцированных определений типа «хороший мальчик», «молодец». Среди личных контактов детей с ЗПР преобладают более простые. Также наблюдается низкая эффективность общения таких детей друг с другом во всех видах деятельности.

При разработке рабочей программы учитывались особенности развития эмоционально-волевой, коммуникативной и поведенческой сфер, а также учитывалась специфика развития психики на данном возрастном этапе.

**Цель:** Развитие самоисследования и самосознания учащихся для предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений, развитие представлений об окружающей действительности, собственной личности и взаимоотношениях с другими людьми.

**Задачи:**

- 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.
- Развитие личностного и профессионального 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.
- Научить ребенка контролировать свои негативные эмоциональные проявления, посредством повышения стрессоустойчивости.
- Выявить отношение подростка к собственному здоровью и повысит мотивацию к выбору здорового образа жизни.
- Предупреждение школьной и социальной дезадаптации.

Формы и методы работы: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. Технология психологического тренинга как вид образовательной практики, в которой ведущей деятельностью является тренировка, т.е. закрепление определенной реакции, действия, умения посредством повторения упражнений. Основное содержание групповой работы

составляют игры, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность и элементы просветительской деятельности.

### Структура занятий

Этапы занятий	Содержание этапа	Цели этапа
I	Приветствие	Создание положительного эмоционального фона
II	Разминка	Подготовка к продуктивному взаимодействию
III	Повторение прошлого занятия	Актуализация полученных знаний и настрой на занятие
IV	Динамическая пауза	Предупреждение и снятие утомление психических процессов, подготовка к основной части занятия
V	Основное содержание занятия	Формирование представлений об объекте окружающего мира, его свойствах
VI	Подведение итога занятия	Закрепление нового полученного представления
VII	Завершение. Рефлексия.	Окончание занятия, поощрение

При необходимости структура может быть изменена, ее отдельные составляющие могут быть более или менее насыщены и длительны. В соответствии с задачами каждого конкретного занятия используются разнообразные методы и приемы.

## 2. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Кол-во часов	Сроки проведения
<b>I четверть (8 ч.)</b>				
1.	Жизненный путь	Формирование представлений о себе и своём будущем	1	
2.	Вносим поправки	Формирование положительного отношения к себе	1	
3.	«Я идущий»	Формирование положительного отношения к жизни	1	
4.	У себя есть Я	Формирование представлений о себе	1	
5.	Я 2.0	Формирование положительного отношения к себе. Чек-листы самопомощи	1	
6.	Успешность	Формирование положительной самооценки	1	
7.	Делу время	Формирование основ тайм-менеджмента	1	
8.	Отдых. Поиск альтернатив	Формирование бережного отношения к себе. Профилактика интернет-зависимости	1	
<b>II четверть (7 ч.)</b>				
9.	Паутина	Профилактика интернет-зависимости	1	
10.	Маски	Формирование стремления адекватно оценивать себя, свои возможности	1	
11.	«Один Шаг во времени»	Формирование активной жизненной позиции, повышение общего уровня активности в формировании смысла жизни	1	
12.	В мире эмоций	Развитие способности понимания эмоционального состояния другого человека и умения адекватно выразить свое	1	
13.	Социальная роль	Формирование позитивного образа будущего	1	

14.	Чувство времени	Развитие мотивации к достижению жизненных целей	1	
15.	Достать звезду	Развитие уверенности в достижении жизненных целей	1	
16.	Выбор за мной	Прогнозирование и преодоление жизненных преград	1	
<b>III четверть (11 ч.)</b>				
17.	Я и мое тело	Расширение опыта взаимодействия с телесным образом «Я»	1	
18.	Психология счастливого человека	Формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию	1	
19.	Спутники жизни	Осознание критериев выбора спутников жизни (друзья), рефлексия сильных и слабых качеств собственной личности	1	
20.	Восемь «горячих» стульев	Осознание личностного смысла жизненных событий	1	
21.	Первое воспоминание	Развитие временной перспективы, повышение общей осмысленности жизни	1	
22.	«Память сердца»	Саморефлексия и осмысление собственных экзистенциальных переживаний и жизненного опыта	1	
23.	Я и мой мир	Развитие способности к осознанию своего «Я»	1	
24.	Эксперимент	Осознание собственного влияния на людей и их влияния на себя	1	
25.	Дело-то житейское!	Коррекция отношения к жизненным трудностям, обмен жизненным опытом, взаимная психологическая помощь	1	
26.	Смыслжизненные ориентации	Построение иерархии ценностей; осознание значимости ценностей. Ресурсы	1	
27.	Моя лучшая жизнь	Формирование регуляторных функций целеполагания и моделирования жизненного пути	1	
<b>IV четверть (8 ч.)</b>				
28.	Конфликтам НЕТ	Развитие навыка бесконфликтного общения	1	
29.	Я тебя слушаю. Я тебя слышу.	Формирование навыков активного слушания	1	

30.	Невербальная коммуникация	Развитие коммуникативных навыков	1	
31.	Поддержать – значит помощь	Развитие навыка взаимовыручки	1	
32.	Я в ответе за самого себя	Развитие ответственности за свои слова и поступки	1	
33.	Я через 10 лет	Формирование положительного взгляда на будущее. Выработка конструктивных целей на будущее	1	
34.	Пожелание другу	Закрепление приобретенного опыта, стабилизация внутригрупповых отношений	1	
				Итого 34 занятия

Объем часов по программе – 34 ч. Количество часов на изучение каждой темы может корректироваться в зависимости от индивидуальных психологических особенностей обучающихся.

### **3. Планируемые результаты**

Повышение уровня познавательных, коммуникативных способностей; учащиеся получают возможность приблизиться к пониманию уникальности внутреннего мира человека и неразрывной связи его с внешним миром, другими людьми, смогут видеть проблемы в межличностных отношениях и способы их решения. расширить свои представления о собственном внутреннем мире, научиться адекватно оценивать свои чувства и свое поведение; понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, освоить навыки снятия эмоционального напряжения в стрессовой ситуации; приобрести определённые коммуникативные навыки для выстраивания бесконфликтных отношений с окружающими.

#### **3.1 Планируемые результаты психокоррекционной работы по программе:**

- Устойчивость эмоционально-волевой сферы школьника, коммуникативных навыков;
- Развитие способности к самоанализу и контролю за собственные поступки;
- Формирование адекватной самооценки;
- Формирование позитивных жизненных целей и чувства ответственности за свое здоровье и состояние собственного тела;
- Развитие творческого потенциала подростков;
- Повышение стрессоустойчивости подростка.

- Развитие чувства сплоченности, ответственности, формирование опыта нравственного поведения
- сохранение физического, психического и социального здоровья детей.

### 3.2 Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС):

1. *Личностные УУД*: принятие социальной роли ученика; сформированность внутренней позиции школьника; принятие и соблюдение норм школьного поведения; осуществление морального выбора с адекватной нравственной оценкой действий; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; овладение начальными навыками адаптации в социуме.

2. *Регулятивные УУД*: овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности; осуществление целеполагания как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно; овладение действиями планирования — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий; способность осуществлять действия прогнозирования — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; овладение действием контроля в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; осуществление действия коррекции — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; способность к действию оценки — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий; освоение способов решения проблем творческого характера.

3. *Познавательные УУД*: овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.

4. *Коммуникативные УУД*: способность к планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; возможность постановки вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; способность к разрешению конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; сформированность норм в общении с детьми и взрослыми; сформированность умения задавать вопросы; умения излагать свое мнение и оценку событий; умения знакомиться, присоединяться к группе; умения

благодарить и принимать комплименты; умения выразить свои теплые чувства к другому; умения слушать и слышать собеседника; умение осознавать свои чувства и выражать их; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

#### **4. Условия реализации программы**

Срок реализации программы – 9 месяцев. В программу могут быть зачислены все учащиеся 8-го класса с задержкой психического развития.

- посещение учащимися занятий один раз в неделю;
- продолжительность занятий – 40 минут;
- комплексное медико-психолого-педагогическое сопровождение обучающихся;
- организация специальной предметно-развивающей среды в кабинете педагога-психолога;
- использование современных педагогических технологий;
- взаимодействие педагога-психолога с педагогами, специалистами школы и родителями (законными представителями) учащихся.



## 6. Литературно-методическое и информационное обеспечение программы

### 6.1 Литературные источники:

1. Андриющенко Т.Ю., Карабекова Н.В.: Коррекционные и развивающие игры для школьников. Волгоград, «Перемена», 1993.
2. Баенская Е.Р. Помощь в воспитании детей с особым эмоциональным развитием – М., 2007.
3. Вачков В. И. Основы технологии группового тренинга. — М., 1999.
4. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков.СПб.:Речь, 2005.
5. Грошенко И.А. Занятия изобразительным искусством во вспомогательной школе. М., Просвещение. 1993.
6. Зинкевич Т. Д., Михайлов А. М. Волшебный источник. Теория и практика сказкотерапии. — СПб., 1996.
7. Иванова Л. С. Проблемно-ориентированное сопровождение школьников с проявлениями дезадаптации. Автореферат дис.... канд. психол.наук. — М., 2003.
8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.:Речь, 2000.
9. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб., 2008.
10. Кочубей Б. И., Новикова Е. В. Эмоциональная устойчивость школьника. — М., 1988.
11. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1997.
12. Локалова Н.П.: Как помочь слабоуспевающему ученику. Москва, «Ось - 89», 2001.
13. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений: Пер. с англ./ Предисл. А.Я. Варга. – М., 1998.
14. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб., 2000 г.
15. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М.: Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей / Под ред. Н.П. Майоровой. – СПб.: Издательство «Образование - Культура», 2002.
16. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. – СПб., 2001.
17. Метиева Л.А., Удалова Э.Я. Сенсорное воспитание детей с отклонениями в развитии: Сборник игр и игровых упражнений. – М., 2008.

18. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: «Речь», 2006.
19. Понаморенко Л.П., Белоусова Р.В. психология для старшеклассников. М., 2001.
20. Практическая психология в образовании / Под ред. И. В. Дубровиной. — М., 2000.
21. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. — 1998. — № 2. — С. 11-18.
22. Психологическая коррекция умственного развития учащихся. Москва, «Олимпийск» 1990.
23. Рогов Е.И.: Настольная книга практического психолога: Учеб.пособие: В 2 кн. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. — 384с.
24. Руководство практического психолога: психологическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Ред. И. В. Дубровина. — М., 2000.
25. Самоукина Н.В.: Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. Москва, «Новая школа», 1993.
26. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. СПб.: Речь, 2004.
27. Слободяник Н.П. "Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы: Практическое пособие"/М.: Айрис-пресс, 2004.
28. Смирнов В.Ф., Чирва А.Н.: Путешествие в страну тайн (Познавательные игры в семье), Москва, «Новая школа», 1993.
29. Степанов В.Г. Психология трудных школьников. М.: Издательский Центр «Академия», 2001.
30. Стребелева Е.А. Коррекционно-развивающее обучение детей в процессе дидактических игр: пособие для учителя-дефектолога. – М., 2008
31. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (7-8 классы). – М.: «Генезис», 2007.
32. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. — М.: ВЛАДОС, 1998.
33. Шипицына Л.М. Специальная психология. Речь. СПб., 2013.

## **6.2 Интернет источники:**

1. Социальная сеть работников образования (<http://nsportal.ru/>);
2. Электронная библиотека (<http://www.koob.ru>);
3. Социальная сеть работников образования (<http://nsportal.ru/>);
4. Электронная библиотека (<http://www.koob.ru>);
5. <http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;
6. <http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;

7. <http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;
8. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";
9. [www.alleng.ru](http://www.alleng.ru) – сайт информационных ресурсов;
10. <http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;
11. <http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;
12. <http://catalog.iot.ru> – каталог интернет-ресурсов по образованию.