

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 16

ПРИНЯТО

Решение методического объединения
учителей начальных классов

Руководитель ШМО Сарапу О.Ю./

Протокол от «29» августа 2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
МАОУ СОШ №16

Зайдулина М.В./

«30»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором
МАОУ СОШ № 16

О.В. Кнор/

Приказ от «31» августа 2023 г.
№ 237-д

ПРИЛОЖЕНИЕ

к адаптированной основной образовательной программе основного общего образования
для обучающихся с задержкой психического развития

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционного курса

«ТРОПИНКИ СВОЕГО Я»

на уровне основного общего образования

для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7)

Разработчик программы:

Триллер Н.В., социальный педагог

ГО Карпинск, 2023 г

Аннотация к рабочей программе

Коррекционного курса

«Тропинки своего я»

На уровне основного общего образования

Для обучающихся с задержкой психического развития

Наименование программы	Рабочая программа курса внеурочной деятельности социальной направленности «Тропинка к своему Я» для учащихся 5-9 классов
Годовой объем рабочей программы	34 часа
Рабочая программа разработана на основе	1. Федерального закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.; 2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
Количество учебных часов в неделю по учебному плану	1 час
Примерная (авторская) программа (название, автор и год издания), на основе которой разработана рабочая программа	Рабочая программа для 5-6 классов разработана с учетом программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011). Программа занятий для 7-8 классов разработана с учетом авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).
Используемый учебно - методический комплект (для учителя)	Программа формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011) Авторская программа А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).
Цель рабочей программы	Формирование у обучающихся важнейших жизненных навыков (личностных, социальных, коммуникативных), способствующих успешной адаптации в обществе
Задачи рабочей программы	1.Формировать общие представления обучающихся о психологии как науке. 2.Формировать бережное отношение к своему здоровью.

	3.Развивать у обучающихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций
Особенности реализации рабочей программы	Программа составлена с учетом особенностей подросткового возраста для учащихся 5-9 классов и способствует развитию личностных качеств, позитивных понятий о самих себе, умения конструктивного действия в конфликтных ситуациях. Занятия проводятся в кабинете. Занятия проходят в тренинговой форме, где через специальные упражнения и ролевые игры участники овладевают навыками эффективного общения. На занятиях у ребят есть возможность осознать и решить свои личные проблемы, выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.
Формы организации и виды деятельности	<i>Виды деятельности:</i> игровые, что соответствует возрастным особенностям ребенка. <i>Формы работы:</i> групповые игры, ролевые игры, рисование, тесты. <i>Используются методы:</i> приемы саморегуляции, рисуночные методы, метод направленного воображения, игры, элементы сказкотерапии, когнитивные и дискуссионные методы.
Исполнитель программы	социальный педагог Триллер Н.В.
Срок реализации Программы	2023-2024 учебный год

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, трудности в обучении или какими-то иными способами. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данной программы занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Рабочая программа для 5-6 классов разработана на основе программы формирования психологического здоровья средних школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011). Программа занятий для 7-9 классов составлена на основе авторской программы А.В. Микляевой («Я – подросток», 2011).

Для подростков 12 лет важными являются динамические изменения статусов в группе сверстников; возникновение тенденции к экстремальному поведению, вызванному попыткой определить границы своего Я, как физического, так и психического.

Подростки 13-15 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно 13-15-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения. Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

В 8 классе основными проблемами, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Предлагаемая программа психологических занятий в средней образовательной школе направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы, которая включает три основных компонента:

- аксиологический (связанный с сознанием);
- инструментально-технологический;
- потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание подростком ценности, уникальности себя и окружающих,

идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает появление у обучающихся потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации. Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Новизна данной программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС. Одним из главных лозунгов новых стандартов второго поколения является формирование компетентностей ребенка по освоению новых знаний, умений, навыков, развитию способностей.

Сроки реализации

Рабочая программа реализуется для учащихся 5-9 классов, по 1 часу в неделю для каждого класса—по 34 часа в год (всего 136 часов).

4. Цели рабочей программы:

- 1.формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.
- 2.Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
- 3.Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.,
- 4.Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
- 5.Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
- 6.Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Задачи курса:

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.

10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Планируемые результаты освоения курса.

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

5-6 классы

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;

- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности.

Личностные УУД:

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения;
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным;
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности;
- формировать адекватную самооценку;
- учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку;
- развивать рефлексия.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

7-9 классы

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;

- основные понятия конфликтологии;
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни;
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования;
- основные состояния человека и их поведенческие проявления;
- правила эффективного общения с окружающими;
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения.

Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор;
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях;
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции;
- понимать чувства других людей;
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях;
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации;
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе);
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций);
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни.

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии);
- выдвигать версии в группе и индивидуально;
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки;
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях;
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков.

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами;
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность;
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями;
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку.

Метапредметные результаты:

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;

- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самоотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом.