

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
пгт Опарино»

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического объединения  
учителей предметников  
\_\_\_\_\_ Н.А.Воронина

Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.В.Соколова

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
\_\_\_\_\_ А.Н. Бабкина

Приказ № 89/1 от 01.09.2023г

**Рабочая программа  
коррекционного курса «Психокоррекция Точка опоры»  
для обучающихся 5-9 классов**

Составитель программы:  
Гмызина Л.Н., педагог-психолог.

пгт Опарино  
2023

## 1. Пояснительная записка

### 1.1 Нормативно-правовые документы

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026)

### 1.2 Общая характеристика коррекционного курса

Подростковый возраст обычно характеризуется как, переходный, критический, трудный, возраст полового созревания. Среди характерных особенностей подросткового возраста можно выделить: эмоциональную незрелость, недостаточно развитое умение контролировать собственное поведение, соразмерять желания и возможности в удовлетворении своих потребностей, повышенную внушаемость, желание самоутвердиться и стать взрослым. Данные особенности делают подростков уязвимыми перед влиянием неблагоприятных факторов внешней среды; трудности в школе, в семье или в отношениях со сверстниками приводят подростков к желанию доказать всем свою взрослость.

Программа направлена на профилактическую и коррекционно-развивающую развивающую работу с подростками. На одном из первых мест в работе с детьми стоит проблема сохранения физического, психического и духовного здоровья обучающихся - фундаментальной основы для полноценного и гармоничного развития личности.

**Цель:** коррекция познавательной, эмоционально-волевой сферы подростков с умственной отсталостью, повышение самостоятельности и расширение возможности их общения в современном обществе, через преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

**Задачи:**

- создание благоприятного психологического климата;
- оснащение коммуникативными навыками и обучение способам выражения эмоций (тревога, агрессия, положительные эмоции и др.);
- формирование навыков конструктивного взаимодействия и снятия напряжения
- повышение уровня осознания своих индивидуальных и личностных особенностей, своих возможностей и психических ресурсов;
- овладение способами психологического состояния.
- формирование представлений о плохих привычках и способах преодоления;
- осознание обучающимися личностных ценностей;
- распознавать конфликты, находить варианты их конструктивного разрешения;
- рассмотрение Интернет – общения с различных сторон( выделение плюсов и минусов);
- ознакомление подростков с навыками общения и взаимодействия в реальном времени.

### *1.3. Место учебного предмета в учебном плане*

Психокоррекционный курс «Точка опоры» входит в **коррекционно-развивающую область** учебного плана. Всего на коррекционно-развивающую область в 5 – 9 классах предусмотрено для реализации программы 1 час и составляет 34 часа в год в каждом классе.

Предметные области	Классы Учебные предметы	Количество часов в неделю					Всего
		5	6	7	8	9	
<b>Коррекционно-развивающая область</b>							
Психокоррекция «Точка опоры»		1	1	1	1	1	5

### *2. Планируемые личностные и предметные результаты освоения коррекционно-развивающего курса «Точка опоры»*

#### *Личностные результаты*

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### Предметные результаты

- признавать собственные ошибки;
  - сочувствовать другим, своим сверстникам, взрослым и живому миру;
  - выплескивать гнев в приемлемой форме, а не физической агрессией;
  - анализировать процесс и результаты познавательной деятельности;
  - контролировать себя, находить ошибки в работе и самостоятельно их исправлять;
  - работать самостоятельно в парах, в группах
  - адекватно воспринимать окружающую действительность и самого себя;
  - знать об опасности курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  - уметь отстаивать свое мнение;
  - уметь идентифицировать свое эмоциональное состояние.
- уметь характеризовать другого человека, его поступки;
  - уметь анализировать отношение других людей к самому себе;
  - уметь анализировать мотивы своего и чужого поведения;
- уметь организовывать поведение в социальных ситуациях разного типа;
  - уметь предупреждать и разрешать конфликты;
  - уметь выявлять причины, управлять своим настроением;
  - уметь регулировать свое поведение и поступки;
  - уметь определять цель деятельности, планировать действия для достижения цели;
  - уметь выбрать свою будущую профессию.

### **3. Содержание коррекционного курса**

**Раздел 1. Обследование детей: комплектование групп для коррекционных занятий (2 часа).**

**Раздел 2. Профилактика буллинга (8 часов).**

Буллинг в школе. Как защитить себя и других от буллинга. Зачем нужно знать себя? Я глазами других. Самооценка. Ярмарка достоинств. Уверенное и неуверенное поведение.

**Раздел 3. Профилактика девиантного и агрессивного поведения (8 часов).**

Чувства, сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения идентифицировать собственные эмоциональные состояния. Понятие насилия и права защищать свои границы. Понятие «конфликт», отработка умения выхода из конфликтных ситуаций. Коррекция агрессивности обучающихся.

**Раздел 4. Профилактика употребления психоактивных веществ (8 часов).**

Понятие зависимости, понятия: «соблазн», «вредные привычки». Химические и эмоциональные зависимости. Отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых. Понятие группового давления и принятие собственного решения. формирование навыков выражения и отстаивания собственного мнения.

**Раздел 5. Развивающие занятия «Уход в виртуальную реальность или жизнь по ту сторону экрана». (6 часов).**

Ознакомление с Интернет – общением с психологической точки зрения. (теория+упражнения на проработку навыков Интернет-общения). Ознакомление с Интернет – общением с психологической точки зрения. ( теория +упражнения на применение навыком Интернет-общения в реальной жизни и Информационная безопасность. Профилактика игровой зависимости. Формирование навыков успешного взаимодействия школьниками( формирование коммуникативных компетенций).Формирование доверия и сплочения внутри коллектива.

**Раздел 6. Обобщение (2 часа)**

Упражнения на закрепление, навыков конструктивного общения, саморегулирования, самопознания, самоопределения.

**4. Тематическое планирование коррекционно-развивающего курса «Точка опоры» 5-9 класс.**

<b>№п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Цели и содержание занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	Обследование детей	Вводное занятие	комплектование групп для коррекционных занятий	<b>2</b>
<b>2</b>	«Буллинг в школе»	тренинговое	Мини-лекция «Что такое буллинг? Формы проявления буллинга». Упражнение «Леопольд», упражнение «Логическая цепочка»	<b>2</b>
<b>3</b>	«Как защитить себя и своих друзей от буллинга?»	тренинговое	мини-лекция «Как защитить себя и своих друзей от буллинга?», Кейс – игра «Четыре угла»	<b>2</b>
<b>4</b>	«Моя самооценка»	тренинговое	Тест «Круг», упражнение «Самооценка», игра «Молодец».	<b>2</b>
<b>5</b>	«Правила дружбы»	тренинговое	Вступительная беседа, упражнение «Дружба», упражнение «нет», упражнение «Зато».	<b>2</b>
<b>6</b>	«Агрессивность»	тренинговое	Снижение у обучающихся Уровня агрессивности путем обучения навыкам адаптивного поведения.	<b>2</b>
<b>7</b>	Диалог»	тренинговое	Формирование Навыков конструктивного взаимодействия и снятия напряжения	<b>2</b>
<b>8</b>	«Какой Я»	тренинговое	Повышение уровня осознания своих индивидуальных и личностных особенностей, своих возможностей и психических ресурсов;	<b>2</b>
<b>9</b>	«Выход»	тренинговое	Овладение способами саморегуляции и самокоррекции психологического состояния.	<b>2</b>
<b>10</b>	«Плохие привычки»	тренинговое	Формирование представлений о плохих привычках и способах	<b>2</b>

			преодоления	
<b>11</b>	«Стресс и ПАВ»	тренинговое	поиск альтернативных способов проживания негативных эмоций	<b>2</b>
<b>12</b>	«Твоя позиция»	тренинговое	развитие стратегий проблем преодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском наркотизации	<b>2</b>
<b>13</b>	«Цели на жизнь»	тренинговое	усиление личностных ресурсов, поиск жизненных целей и ценностей	<b>2</b>
<b>14</b>	«Ознакомление с Интернет – общением с психологической точки зрения.( теория +упражнения на проработку навыков Интернет-общения)»	тренинговое	Краткая лекция. Игра «Всеобщее внимание», упражнение «Попугай». Рефлексия.	<b>1</b>
<b>15</b>	Ознакомление с Интернет – общением с психологической точки зрения.( теория +упражнения на применение навыком Интернет-общения в реальной жизни и наоборот)	тренинговое	Разминка, упражнение «Официант, в моем супе муха». Рефлексия.	<b>1</b>
<b>16</b>	«Информационная безопасность»	тренинговое	Краткая лекция, кейс-игра, упражнение «социальная сеть». Рефлексия.	<b>1</b>
<b>17</b>	«Компьютерные игры»	тренинговое	Мини-лекция, мозговой штурм «Зачем люди играют в игры?», упражнение «Виртуальный человек», рефлексия.	<b>1</b>
<b>18</b>	«Формирование навыков успешного взаимодействия между школьниками(форм	тренинговое	Разминка «Как дела?», упражнение «Три закона общения», игра «Контрабандисты», ролевая игра «Съемки фильма».	<b>2</b>

	ирование коммуникативных компетенций»		Заключение, Рефлексия.	
<b>19</b>	«Обобщение»	тренинговое	Упражнения и игры на закрепление, навыков конструктивного общения, саморегулирования, самопознания, самоопределения.	<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>34ч.</b>

### **5. Материально техническое обеспечение**

#### **Список литературы:**

1. Лютова Е., Моница Г. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.
2. СПб: Речь, 2000
3. А.С. Прутченков «Социально-психологический тренинг межличностного общения»
4. Ковальчук М.А., Ходнева Ю.А., Тарханова И.Ю.»Учимся вместе».
5. Хухлаева О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков

Для проведения коррекционной работы и реализации межпредметных связей требуется специально организованная **предметно-пространственная развивающая среда:**

- материал техники АРТ-терапии (различные куклы, сюжетные игрушки, элементы одежды, сюжетные картинки, журналы, вырезки, альбомные листы формата А 1, А 2, А 3, А 4, А 5, краски, гуашь, цветная бумага, кисти, баночки для воды, пластилин, и др.);
- иллюстративный наглядный материал, направленный для понимания ситуаций межличностного взаимодействия, эмоциональных проявлений.
- мультимедийное сопровождение, видеопрезентации к урокам в соответствии с тематикой занятий.
- аудиозаписи для релаксации и рисования: звуки природы, детские песни и т.д.
- комплекты раздаточных пособий, дидактических материалов, сюжетных картинок, фотографий.
- тетради для работ учащихся.

