

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

**Комитет образования Администрации Чудовского муниципального
района**

МАОУ "СОШ "д. Трегубово

РАССМОТРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогический совет	Директор школы
Протокол № 1	Зырина Г. Н.
от «29» 08 2024 г.	Приказ № 65
	от «29» 08 2024 г.

Рабочая программа факультатива

для детей 5 – 9 классов с интеллектуальными нарушениями (с умственной отсталостью)

«ДОРОГА, КОТОРУЮ ТЫ ВЫБИРАЕШЬ»

Трегубово 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана с учетом нормативных документов, регламентирующих составление и реализацию рабочих программ: Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
Учебный план МАОУ «СОШ» д. Трегубово
Адаптированная основная общеобразовательная программа МАОУ «СОШ» д. Трегубово для 5- 9 классов.

Инклюзивная образовательная среда характеризуется системой ценностного отношения к обучению, воспитанию и личностному развитию детей с ОВЗ, совокупностью ресурсов (средств, внутренних и внешних условий) их жизнедеятельности в школе и направленностью на индивидуальные образовательные стратегии обучающихся. Федеральный государственный образовательный стандарт нового поколения служит реализации права каждого ребенка на образование, соответствующее его потребностям и возможностям, вне зависимости от тяжести нарушения психофизического развития, способности к усвоению базового уровня образования. Получение детьми с ОВЗ образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности. Развитие обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) происходит на нарушенной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в личностную сферу детей. Это дает основания для разработки коррекционно - развивающей психолого-педагогической программы.

Дети с нарушением интеллекта характеризуются стойкими нарушениями и недоразвитием всех психических процессов, что отчетливо обнаруживается в сфере познавательной деятельности и личностной сфере.

Учитывая степень тяжести дефекта ребенка, состояние его здоровья, индивидуально – типологические особенности, необходимо создавать педагогические условия, направленные на преодоление трудностей овладения программными знаниями, умениями и навыками, что, в свою очередь, будет способствовать успешной адаптации и интеграции детей в обществе. Такую помощь призваны оказывать специально организованные коррекционно – развивающие занятия по программе « Дорога которую ты выбираешь».

Актуальность программы обуславливается необходимостью оказания коррекционно-психологической помощи подросткам с интеллектуальными

нарушениями, в решении психо - эмоциональных проблем, коммуникативных навыков, профессиональному самоопределению. Психологически этот возраст крайне противоречив. Повышенная эмоциональная возбудимость подростков нередко является причиной различного рода конфликтов в отношениях с окружающими. Кроме того, в этом возрасте особенно остро проявляются, акцентируются некоторые свойства характера; такие акцентуации, не будучи сами по себе патологическими, тем не менее, повышают возможность психических травм и отклоняющегося от нормы поведения.

Нарушения взаимоотношений с родными, высокий уровень тревоги и трудности в общении со сверстниками и педагогами, пониженный уровень притязаний, затруднения в учебе, чувство одиночества, неуверенность в себе, замкнутость - это основные проблемы подростков, требующие помощи педагога - психолога. Таким образом, подростковый возраст представляет собой группу повышенного риска.

Целью данной программы является формирование коммуникативных навыков, развитие чувства общности и взаимопомощи, развитие у подростков профессионального сознания, умения соотносить общественные цели выбора сферы деятельности со своими идеалами и реальными возможностями, формирование эмоционально – личностной сферы.

Достижение этой цели предполагает решение взаимосвязанных **задач**:
Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;

Формирование навыков конструктивного взаимодействия в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе;

Формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;

Организация и включение подростков в ценностно значимую для них деятельность;

Развитие психо - эмоциональной сферы подростков;

Развитие психических функций и познавательной деятельности детей в процессе обучения и коррекция их недостатков;

Формирование умения сравнивать, анализировать. Делать и несложные самостоятельные выводы;

Формирование механизмов волевой регуляции в процессе осуществления заданной деятельности;

Формирование положительной мотивации к обучению;

Формирование у них норм поведения;

Формирование коммуникативных навыков, развитие чувства общности и взаимопомощи;

Воспитание самостоятельности при выполнении заданий, умение доводить начатое дело до конца;

Формирование у учащихся представление об основных профессиях, которыми они могут овладеть после окончания специальной (коррекционной) школы;

Создать условия для осознания школьниками своих интересов и возможностей, способностей и общественных ценностей, связанных с выбором профессии и своего места в обществе.

Развитие мотивации самопознания, побуждение учащихся к осознанию собственных индивидуальных особенностей и их соотнесение с требованиями, предъявляемыми профессией;

Развитие у обучающихся личного смысла в приобретении познавательного опыта и интереса к профессиональной деятельности;

Развитие у обучающихся личностного смысла в приобретении опыта и интереса к трудовой деятельности;

Оказание содействия развитию профессиональной направленности интересов и социальному становлению старшеклассников;

Коррекция некоторых личностных особенностей, препятствующих правильному выбору профессии и успешной социально-профессиональной адаптации.

Курс занятий по программе является коррекционно – направленным и должен опираться на принципы коррекционно – развивающего обучения.

Принцип системности коррекционных (исправление или сглаживание отклонений и нарушений развития, разрешение трудностей развития), **профилактических** (предупреждение отклонений и трудностей в развитии) и **развивающих** (стимулирование, обогащение содержания развития, опора на зону ближайшего развития) **задач**.

Принцип единства диагностики и коррекции. Этот принцип реализуется в двух аспектах:

Началу любой коррекционной работы предшествует этап комплексного диагностического обследования, позволяющий выявить характер и интенсивность трудностей развития, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого заключения строить коррекционную работу, исходя из ближайшего прогноза развития.

Деятельностный принцип коррекции определяет тактику проведения коррекционной работы через активизацию активной деятельности каждого ученика, в ходе которой создается необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности ребенка. Коррекционное воздействие всегда осуществляется в контексте той или иной деятельности.

Учет индивидуальных особенностей личности позволяет наметить программу оптимизации в пределах психофизических особенностей каждого конкретного ребенка. Максимальный учёт психологического своеобразия и индивидуального опыта ребёнка. Коррекционная работа должна создавать оптимальные возможности для индивидуализации развития.

Принцип динамичности восприятия заключается в разработке таких заданий, при решении которых у обучающегося возникают какие – либо препятствия, преодоление которых и будет способствовать развитию обучающегося, раскрытию его возможностей и способностей. Каждое задание должно проходить ряд этапов от простого к сложному. Уровень сложности должен быть доступен конкретному ребенку. Это позволяет поддерживать интерес к работе и дает возможность испытывать радость в преодолении трудностей.

Принцип продуктивной обработки информации заключается в организации обучения таким образом, чтобы у учащихся развивался навык переноса обработки информации и тем самым развивался механизм самостоятельного поиска, выбора и принятия решения.

Принцип учета эмоциональной окрашенности материала предполагает, чтобы проводимые игры, задания и упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

Принцип позитивности (создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы помощи, сотрудничества).

Принцип духовности (установление связи между высшими ценностями: добром, красотой и конкретным человеком, его внутренним миром, поведением).

Принцип индивидуального подхода (максимальный учёт психологического своеобразия и индивидуального опыта ребёнка).

Принцип развития и саморазвития личности (активизация творческих возможностей, способности к самосовершенствованию).

Программа включает в себя несколько этапов работы:

Диагностический.

Коррекционно – развивающий.

Профилактический.

Программа данного курса представляет систему коррекционно - развивающих занятий для учащихся 5 - 9 классов 1 раз в неделю. Продолжительность 40 минут. Форма работы - групповая

Класс	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных недель в году	Количество учебных часов в году
5	1	34	34
6	1	34	34
7	1	34	34
8	1	34	34
9	1	34	34

Структура занятия позволяет детям держаться в рамках занятия, способствует преодолению характерных трудностей концентрации внимания, произвольной организации деятельности.

Структура занятий:

1.Разминка: снятие психоэмоционального напряжения, установление контакта.

2.Основная часть.

Включает в себя методики, игры и упражнения направленные на решение поставленной задачи.

3.Заключительная часть.

Рефлексия занятия. Оценка эмоционального состояния.

Планируемые результаты освоения курса занятий:

В результате у обучающихся формируются личностные, коммуникативные, регулятивные и познавательные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные УД:

формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
проявление готовности к самостоятельной жизни.

Коммуникативные УД:

ориентирование на позицию партнера в общении и взаимодействии;
умение контролировать свою речь;
обучение способам толерантного отношения к другому мнению;
обучение способам самостоятельно решать проблемы в общении;
осознание необходимости признания и уважения прав других людей;
формулирование своего собственного мнения и позиции;
умение грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Регулятивные УД:

адекватное соблюдение ритуалов школьного поведения;
принятие цели и произвольное включение в деятельность, следование предложенному плану и работа в общем темпе;
определение и формулирование цели в совместной работе;
умение делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
осознание своей доли ответственности за все, что с ним происходит;
соотнесение результатов с целью и оценивание его;
участие в деятельности, контролирование и оценивание своих действий и действий одноклассников.

Познавательные УД:

планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;
умение делать простейшие обобщения, сравнения;
обучение моделированию нового образа на основе личного жизненного опыта;
умение отвечать правильно на вопросы, переработка информации

№ п/п	Наименование темы.	Кол-во часов.
1	«Я и моё имя!»	1
2	«Я – сам! Какой я?»	1
3	«Я и другие» (приемы активного общения)	1
4	«Давайте дружить со всеми!»	1
5	«Мои привычки»	1
6	«Моя семья»	1
7	«Я и мой внутренний мир» «Радость» «Грусть (печаль)» «Гнев. Почему я злюсь?» «Страх. Почему я боюсь?» «Я не хочу бояться!» «Тревожность» «Чувство вины» «Агрессия» «Одиночество» «Чувство неудачи» «Эмпатии» «Зависть» «Обида» «Стыд» «Печаль» «Депрессия» «Застенчивость»	17
8	«Мне хорошо! Мне спокойно»	1
9	«Эмоции и я. Учусь управлять собой!»	1

10	«Дружба дело серьёзное»	1
11	«Мой лучший друг»	1
12	«Кому можно доверять»	1
13	«Наши добрые дела»	1
14	“ В мире профессий”	1
15	«Профессии людей, работающих в нашей школе-интернате».	1
16	Конкурс рисунков по теме “Профессии вокруг нас»	1
17	«Чему учат в школе» (трудовое обучение в школе)	2

№ п/п	Наименование темы.	Кол- во часов.
1	«Просмотр фильмов о профессиях»	1
2	Анкетирование «Кем я хочу быть»	1
3	Викторина «Угадай профессию»	1
4	Сказкотерапия по профориентации «Притча о старом шляпнике».	1
5	Диагностика: Рисуночные методики «Я на работе»	1
6	Сказкотерапия по профориентации «Вор и маска»	1
7	«Дидактические и сюжетно - ролевые игры»	1
8	«Мы все разные»	1
9	«Настроение другого человека»	1
10	«Правила общения»	1
11	«Учимся договариваться»	1
12	«Я – хозяин своих чувств»	1
13	«Моя самооценка»	1
14	«Мои силы, мои возможности»	1
15	«Мой характер»	1
16	«Наши достоинства»	1
17	«Наши недостатки»	1
18	«Наши поступки»	1
19	«Узнай меня»	1
20	«Путешествие в страну эмоций» «Тревожность» «Агрессия» «Страх» «Обида» «Чувство вины» «Одиночество»	6

21	«Учусь владеть собой»	1
22	«Воспитываем уверенность в себе»	1
23	«Наш класс – это коллектив»	1
24	«Когда мы вместе – мы сила!»	1
25	«Преодолеваем трудности в общении»	1
26	«Кораблекрушение»	1
27	«Команда равных»	1
28	«Моя ценность и уникальность»	1
29	«Комплимент – это сила». Хочу – Могу - Надо»	1

№ п/п	Наименование темы.	Кол-во часов.
1.	Что значит «Я – подросток»?	1
2.	«Как узнать эмоцию?» «Тревожность» «Страх» «Неуверенность» «Чувство вины» «Одиночество»	5
3.	«Знакомство со страной чувств. Обида».	1
4.	«Знакомство со страной чувств. Радость»	1
5.	«Школа радости»	1
6.	«Знакомство со страной чувств. Интерес»	1
7.	«История о канцелярской кнопке»	1
8.	«Нужно ли управлять своими эмоциями»	1
9.	«Учимся себя контролировать!»	1
10.	«Что такое «запретные» чувства»	1
11.	«Какие чувства мы скрываем?»	1
12.	Сказка «Страна чувств»	1
13.	«Способы выражения чувств»	1
14.	Путешествие на остров «Дружбы».	1
15.	«Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты»	1
16.	«Развитие коммуникативных навыков, навыков самооценки и понимания других»	1
17.	«Комплименты»	1
18.	Тестирование “Куда пойти учиться?”.	1
19.	«Планирование профессионального пути»	1
20.	«Самореклама: рассказ о себе, своих возможностях»	1
21	«Секреты успешного общения»	1

22.	«Сюжетно – ролевые игры профессионального содержания»	1
23.	«Самооценка»	1
24.	«Мир вокруг меня»	1
25.	«Я и мои друзья»	1
26.	«Я – ученик»	1
27.	«Мой класс»	1
28.	«Сотрудничество»	1
29.	«Я и моя семья»	1
30.	«Вместе мы сила». «Мне хорошо, когда ...»	1

№ п/п	Наименование темы.	Кол-во часов.
1	Что значит «Я – подросток»?	1
2	«Как узнать эмоцию?» «Тревожность» «Страх» «Неуверенность» «Чувство вины» «Одиночество»	5
3	«Знакомство со страной чувств. Обида».	1
4	«Знакомство со страной чувств. Радость»	1
5	«Школа радости»	1
6	«Знакомство со страной чувств. Интерес»	1
7	«История о канцелярской кнопке»	1
8	«Нужно ли управлять своими эмоциями»	1
9	«Учимся себя контролировать!»	1
10	«Что такое «запретные» чувства»	1
11	«Какие чувства мы скрываем?»	1
12	Сказка «Страна чувств»	1
13	«Способы выражения чувств»	1
14	Путешествие на остров «Дружбы».	1
15	«Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты»	1
16	«Развитие коммуникативных навыков, навыков самооценки и понимания других»	1
17	«Комплименты»	1
18	Тестирование “Куда пойти учиться?”.	1
19	«Планирование профессионального пути»	1
20	«Самореклама: рассказ о себе, своих возможностях»	1
21	«Секреты успешного общения»	1
22	«Сюжетно – ролевые игры профессионального	1

	содержания»	
23	«Самооценка»	1
24	«Мир вокруг меня»	1
25	«Я и мои друзья»	1
26	«Я – ученик»	1
27	«Мой класс»	1
28	«Сотрудничество»	1
29	«Я и моя семья» «Вместе мы сила»	1

№ п/п	Наименование темы.	Кол-во часов.
1	«Правила школьной жизни: понимаю, принимаю, следую»	1
2	«Найди свое спокойствие». «Знакомство с группой и с самим собой» «Принятие эмоций» «Управление своими эмоциями»	3
3	«Что я знаю о мире профессий?»	1
4	«Индивидуальные особенности человека и выбор профессии»	1
5	«Профессия моих родителей».	1
6	Оформление рисунков «Моя мечта о будущей профессии»	1
7	«Успех в профессии – успех в жизни»	1
8	«Мой выбор, мой путь»	1
9	«Просмотр фильмов о профессиях»	1
10	Сюжетно – ролевые игры профессионального содержания.	1
11	«Я и МЫ»	1
12	«Мои эмоции» «Страх» «Тревожность» «Обида» «Чувство вины» «Одиночество»	5
13	«Как быть с эмоциями»	1
14	«Наши поступки»	1
15	«Учимся решать конфликтные ситуации»	1
16	«Уступить, не значит проиграть»	1
17	«Драка – не решение»	1
18	Тайна замка «Конфликтус»	1
19	«Я слушаю!»	1
20	«Что значит владеть собой»	1
21	«Мои сильные и слабые стороны»	1
22	«Умение принять помощь»	1

23	«Я во взрослой жизни»	1
24	«Хочу, могу, делаю, получаю»	1
25	«Куда пойти учиться?»	1
26	«Навыки уверенного поведения»	1
27	«Быть уверенным - это здорово»	1
28	«Профессиональная деятельность как способ создания определенного образа жизни, как путь реализации своих возможностей» Деловая игра «А вот и я!»	1

№ п/п	Наименование темы.	Кол-во часов.
1.	«Найди свое спокойствие». «Знакомство с группой и с самим собой» «Принятие эмоций» «Управление своими эмоциями»	3
2.	«Шаг в профессию»	1
3.	«Пути получения профессии»	1
4.	Секреты выбора профессий “Скоро мне 16”.	1
5	«Интересы и склонности человека как важные факторы выбора профессии».	1
6	«Требования, предъявляемые профессией к человеку»	1
7	«Ошибки при выборе профессий».	1
8	«Темперамент и профессия»	1
9	«Что я знаю о себе»	1
10	«Сюжетно ролевые игры профессионального содержания»	2
11	«Мои сильные и слабые стороны»	2
12	«Моя неповторимость»	1
13	«Каким меня видят окружающие меня люди»	1
14	«Самооценка и уровень притязаний»	1
15	«Чувства и эмоции»	1
16	«Что такое стресс»	1
17	«Покажи себя с хорошей стороны»	1
18	«Поговорим о жизненных ценностях»	1
19	«Помечтаем о будущей профессии»	1
20	«Это мой выбор, тестирование»	1
21	«На пути к цели»	1
22	«У меня все получится»	1

23	«Ваши мнения о профессиях»	1
24	«Ты и твоя профессия»	1
25	«Приемы саморегуляции эмоционального состояния в профессиональном развитии человека»	1
26	Деловая игра «А вот и я!»	1
27	«Диагностика - методика профессиональной готовности выпускника»	1
28	«Насколько вы уверены в себе»	1
29	«Быть уверенным - это здорово»	1
30	«На пороге взрослой жизни» «Пожелайте мне доброго пути»	1

Критериями эффективности занятий выступают:

снижение уровня школьной тревожности;
повышение групповой сплоченности;
позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств;
гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка);
повышение уверенности в себе и своих возможностях;
формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам
формирование положительной мотивации к будущей профессиональной деятельности.

Ожидаемые результаты:

уверенность в своих возможностях, адекватная самооценка;
толерантность, эмоциональная устойчивость, эмпатия, доброжелательное отношение к многообразию жизни;
умение решать проблемы, выбирая и используя различные конструктивные способы их решения;
умение интерпретировать жесты, позы, интонацию собеседника;
приобретение устойчивых навыков конструктивного общения.
повышение уровня самосознания подростков, обогащение образа "Я",
повышение адекватности самооценки и самопринятия.
улучшение нарушенных взаимоотношений подростков за счет использования ими приобретенных психотехнических навыков конструктивного взаимодействия.
Конструктивное решение подростками жизненных проблем за счет осознания и принятия ответственности на себя за свое поведение и принятие решений в повседневной практике.
стабилизация эмоционального фона, повышение стрессоустойчивости.
адекватная система представлений учащихся с проблемами в развитии о себе, рынке труда, рынке образовательных услуг.

наличие у учащихся с проблемами в развитии навыков рефлексии, в том числе навыков анализа своих интересов, возможностей.

Список литературы

- Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2015. С. 82-90.
- Башкатов, С.А. Разно уровневые факторы личностного благополучия. Автореф. дис. канд. псих, наук Челябинск, 2018. 26 с.
- Березкина, О.А. Актуализация и развитие жизнестойких качеств личности будущих специалистов. Автореф. дис. канд. пед. наук. Комсомольск-на-Амуре, 2006. 23 с.
- Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
- Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности: канд. психол. наук. М., 2019. 225 с.
- Мадди, С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Смысл. 2015. №6. С. 17-21.