



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 4 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

199106, Санкт-Петербург, Средний пр. В.О., д.80 литер А
Тел. (812) 321-36-73, Тел./факс (812) 321-72-06: e-mail 4-kor@mail.ru www.4-kor.ru
ИНН/КПП 7801136687/780101001 ОГРН 1037800060770 ОКПО 52153776

ПРИНЯТА

и рекомендована к использованию
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 4 Василеостровского
района Санкт-Петербурга
Протокол № 01 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБОУ школы №4
Василеостровского района
Санкт-Петербурга
от 11.09.2023 № 110-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Мой мир»
для __5а__ класса**

Учитель:
Наумова Елена Станиславовна
высшая квалификационная категория

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-методической работе
ГБОУ школы № 4 Василеостровского
района Санкт-Петербурга

_____ С. А. Соловьев
«___» _____ 2023 г.

**Санкт – Петербург
2023**

Оглавление

| | |
|--|-------------------------------------|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ..... | 6 |
| 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 7 |
| 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА..... | 8 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мой мир» разработана на основе следующих нормативных документов

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 24 ноября 2022 г. N 1026.
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), исходя из учета учебного плана ГБОУ школы № 4 Василеостровского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год.
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГБОУ школы № 4 Василеостровского района Санкт-Петербурга.

Цель программы: применение разных форм взаимодействия с обучающимися, направленными на преодоление или ослабление проблем в психическом и личностном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений, обучающихся; формирование навыков адекватного поведения.

Задачи программы:

- коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;
- развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни;
- развитие возможных избирательных способностей и интересов ребенка в разных видах деятельности;
- формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата;
- расширение представлений ребенка о мире и о себе, его социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- формирование умений, навыков социального общения людей; расширение круга общения, выход обучающегося за пределы семьи и общеобразовательной организации;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;

- укрепление доверия к другим людям; развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.

Основные направления работы:

- диагностика и развитие познавательной сферы (формирование учебной мотивации, активизация сенсорно-перцептивной, мнемической и мыслительной деятельности);
- диагностика и развитие эмоционально-личностной сферы (гармонизация психологического состояния, формирование позитивного отношения к своему "Я", повышение уверенности в себе, развитие самостоятельности, формирование навыков самоконтроля);
- диагностика и развитие коммуникативной сферы и социальная интеграции (развитие способности к эмпатии, сопереживанию);
- формирование продуктивных видов взаимодействия с окружающими (в семье, классе), повышение социального статуса, обучающегося в коллективе, формирование и развитие навыков социального поведения)

Общая характеристика предмета

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей обучающихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. Внеурочная деятельность ориентирована на создание условий для неформального общения детей одного класса или учебной параллели, имеет выраженную воспитательную и социального педагогическую направленность. В процессе многоплановой внеурочной работы можно обеспечить развитие общекультурных интересов школьников, способствовать решению задач нравственного воспитания.

Принципы внеурочной деятельности:

- принцип гуманизации образовательного процесса, предполагающий очеловечивание взаимоотношений в совместной творческой деятельности педагогов, учителей, обучающихся и их родителей.
- принцип добровольности и заинтересованности обучающихся;
- принцип личностно-деятельностного подхода;
- принцип комплексного подхода в реализации интегративных процессов;
- принцип вариативности, предусматривающий учет интересов детей, свободно выбирающих вариативные образовательные программы и время на их усвоение.

Место в учебном плане (вариант 1) обучающихся V классов

| Коррекционно-развивающая область | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|----------------------------------|---------------------------|------------------------|
| «Мой мир» | 1 | 34 |

Срок реализации программы: 1 год

Формы работы при реализации программы:

При выполнении заданий следует использовать различные формы деятельности учеников: фронтальную, групповую и индивидуальную.

Методы обучения: рассказ, обсуждение, решение проблемных ситуаций, практические упражнения и другие тренинговые виды деятельности.

Структура занятий:

Основой обучения является урок. По своей структуре урок делится на вводную, основную и заключительную часть.

I. Вводная часть. Задачей вводной части является создание у учащихся положительного эмоционального фона, интеллектуальной разминки (фронтальная форма работа), которая направлена на тренировку элементарных мыслительных операций, на активизацию мыслительной деятельности. Продолжительность вводной части – 5 минут.

II. Основная часть. Продолжительность основной части урока – 30 минут.

III. Заключительная часть. Подведение итогов работы. Обсуждение результатов работы и тех трудностей, которых возникли у детей при выполнении заданий, рефлексия. Продолжительность заключительной части – 5 минут.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

«Мой мир»

Личностные результаты

- ценностное отношение и любовь к близким, к образовательному учреждению, своему селу, городу, народу, России;
- готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;
- развитие представлений об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; принятие и освоение различных социальных ролей;
- принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, нормах социального взаимодействия;
- способность ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;
- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

Предметные результаты

Учащиеся должны уметь:

Минимальный уровень:

- целенаправленно выполнять действия по инструкции педагога;
- участвовать в коллективной работе по оценке поступков героев и событий;
- понимать проявление основных эмоций;
- формулировать просьбы и желания с использованием этикетных слов и выражений;

- участвовать в ролевых играх в соответствии с индивидуальными личностными и речевыми возможностями;

Достаточный уровень:

- понимать содержание небольших по объему сказок, рассказов и стихотворений;

- в общении с окружающими проявлять дружелюбие, согласовывать свои действия с товарищем и учителем;

- понимать проявление основных эмоций, оказывать помощь и участие друг другу;

- знать некоторые правила безопасного поведения в обществе с учетом возрастных особенностей;

- осуществлять текущий самоконтроль выполняемых практических действий с помощью учителя.

Воспитательные результаты

В 5 классе планируется достижение воспитательных результатов второго уровня:

Второй уровень результатов – получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Оценочные средства для текущего и итогового контроля освоения программы внеурочной деятельности

Входная (в начале года), и итоговую (в конце года) диагностику познавательных процессов; эмоциональной, личностной и волевой сферы. Результаты используются в индивидуальном подходе к ребенку на занятиях, в составлении коррекционной программы и в консультировании родителей и педагогов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование раздела | Количество часов |
|--------------|---|-------------------------|
| 1 | Введение в мир психологии | 2 |
| 2 | Тайна моего «Я» (формирование собственного «Я») | 9 |
| 3 | Языки общения | 4 |
| 4 | Мои эмоции | 10 |
| 5 | Психологические умения школьника | 9 |
| | итого | 34 |

Содержание разделов

Раздел 1. «Введение в мир психологии».

Зачем человеку занятия психологией? Правила поведения на занятиях.

Раздел 2. «Тайна моего «Я» (формирование собственного «Я»)

Кто Я? Какой Я? Ты и твоё имя. Какой ты? Как победить своего дракона. Я могу. Я нужен. Я мечтаю. Я расту, я изменяюсь. Я – творец своей жизни. Формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе, развитие самостоятельности, формирование навыков самоконтроля.

Раздел 3. «Языки общения».

Невербальные средства общения. Развитие коммуникативных навыков. Мои умные помощники (глаза, уши, рот, нос, руки). Как я помню то, что помню (роль памяти). Что такое мимика? Что такое жесты?

Раздел 4. «Мои эмоции».

Радость. Как ее доставить другому человеку? Радость можно передать прикосновением. Радость можно подарить взглядом. Грусть. Страх, его относительность. Страх, как его преодолеть. Гнев. С какими чувствами он дружит? Гнев и его польза. Обида. Разные чувства Знакомство с основными эмоциями. Обучение распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (мимике, пантомимике, интонации и пр.) Способы передачи эмоций другим людям. Обучение открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими и т.д.).

Раздел 5. «Психологические умения школьника».

Я умею управлять собой. Я умею преодолевать трудности. Я умею слушать других. Я умею учиться у ошибки. Я учусь быть доброжелательным. Я умею быть ласковым. Я учусь решать конфликты. Бесконфликтное общение. Итоговое. Формирование способов конструктивного поведения в проблемных ситуациях.

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | Дата |
|-------|--|------------------|------------|
| 1 | Зачем человеку занятия психологией? | 1 | 05.09.2023 |
| 2 | Правила поведения на занятиях | 1 | 12.09.2023 |
| 3 | Кто Я? Какой Я? | 1 | 19.09.2023 |
| 4 | Ты и твое имя | 1 | 26.09.2023 |
| 5 | Какой ты? | 1 | 03.10.2023 |
| 6 | Как победить своего дракона | 1 | 10.10.2023 |
| 7 | Я могу | 1 | 17.10.2023 |
| 8 | Я нужен | 1 | 24.10.2023 |
| 9 | Я мечтаю | 1 | 07.11.2023 |
| 10 | Я расту, я изменяюсь | 1 | 14.11.2023 |
| 11 | Я – творец своей жизни | 1 | 21.11.2023 |
| 12 | Мои умные помощники (глаза, уши, рот, нос, руки) | 1 | 28.11.2023 |
| 13 | Как я помню то, что помню (роль памяти) | 1 | 05.12.2023 |
| 14 | Что такое мимика? | 1 | 12.12.2023 |
| 15 | Что такое жесты? | 1 | 19.12.2023 |
| 16 | Радость. Как ее доставить другому человеку? | 1 | 26.12.2023 |
| 17 | Радость можно передать прикосновением | 1 | 09.01.2024 |
| 18 | Радость можно подарить взглядом | 1 | 16.01.2024 |
| 19 | Грусть | 1 | 23.01.2024 |
| 20 | Страх, его относительность | 1 | 30.01.2024 |
| 21 | Страх, как его преодолеть | 1 | 06.02.2024 |
| 22 | Гнев. С какими чувствами он дружит? | 1 | 13.02.2024 |

| | | | |
|----|-------------------------------|---|------------|
| 23 | Гнев и его польза | 1 | 20.02.2024 |
| 24 | Обида | 1 | 27.02.2024 |
| 25 | Разные чувства | 1 | 05.03.2024 |
| 26 | Я умею управлять собой | 1 | 12.03.2024 |
| 27 | Я умею преодолевать трудности | 1 | 19.03.2024 |
| 28 | Я умею слушать других | 1 | 09.04.2024 |
| 29 | Я умею учиться у ошибки | 1 | 16.04.2024 |
| 30 | Я учусь быть доброжелательным | 1 | 23.04.2024 |
| 31 | Я умею быть ласковым | 1 | 30.04.2024 |
| 32 | Я учусь решать конфликты | 1 | 07.05.2024 |
| 33 | Бесконфликтное общение | 1 | 14.05.2024 |
| 34 | Итоговое | 1 | 21.05.2024 |

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Агавелян О.К. Социально-перцептивные особенности детей с нарушениями развития. Челябинск, 1999.
2. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и делитантов. – СПб. : Речь, 2006.
3. Даргевичене Л.И. Особенности личностных взаимоотношений между учащимися младших классов вспомогательной школы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: АПН СССР, НИИ дефектологии. М., 1971.
4. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2006.
5. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников - Ось, 2008.
6. Маллаев Д.М. Психология общения и поведения умственно отсталого школьника. – СПб. : Речь, 2009.
7. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. – СПб. : Речь, 2007.
8. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой: Программа уроков психологии для младших подростков. – СПб.: Речь, 2007.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.3. – М.: Генезис, 1998.
10. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (1-4 классы).- М.: Генезис, 2006.
11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 классы).- М.: Генезис, 2006.
12. Шипицина Л.М. и др. Азбука общения: Развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками.- СПб: Детство- Пресс, 2007
13. <http://www.psylesson.ru> Уроки психологии в школе