

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ленинградской области «Лужская школа- интернат, реализующая
адаптированные образовательные программы»

«Рассмотрена» на заседании ШМО учителей Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.	«Согласована» зам. директора по УР ГБОУ ЛО «Лужская школа- интернат» Хорошева Ю. В.(ФИО) «31» августа 2021 г.	Приложение к АООП УО(ИН) вариант 1, утвержденной распоем № 473 от «31» августа 2021 г.
--	---	--

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Час с психологом»
6 класс

Разработчик программы: педагог-психолог Ефимова Д.А.

Срок реализации рабочей программы: 1 г.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- «Об образовании в Российской Федерации» - Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
- «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами» – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.04.2008 № АФ-150/06.
- «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» - Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897.
- «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 РФ от 30 августа 2013 г. № 1015.

Рабочая программа индивидуальных коррекционно-развивающих занятий педагога-психолога с обучающимся 6 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я» О.В. Хухлаевой (Уроки психологии в средней школе).

Данная программа направлена на развитие индивидуальных возможностей ребенка для получения полноценного образования, достижения максимальной адаптации, социальной реабилитации.

В центре внимания курса коррекционно-развивающих занятий находятся основные жизненные проблемы подростков с задержкой психического развития: адаптация к средней школе, общение, повышения самооценности личности, разрешение конфликтных ситуаций, проблемы самопознания, толерантности и

другие.

Цель программы: создание психологически безопасной среды, развитие личностных и социальных жизненных навыков, способствующих адаптации к условиям окружающей среды.

Программа охватывает основные психологические **задачи** подросткового возраста:

- формирование представлений о здоровом образе жизни, профилактика вредных привычек;
- выработка навыков организации ЗОЖ;
- развитие эмоционального интеллекта;
- формирование и развитие позитивной самооценки;
- приобретение и развитие навыков общения;
- развитие навыков взаимоотношений, поведения в конфликтных ситуациях;
- развитие умений и навыков, связанных с принятием решений, принятия на себя ответственности;
- воспитание толерантности;
- актуализация основных жизненных ценностей.

Общая характеристика программы коррекционно-развивающих занятий

Программа индивидуальных коррекционно-развивающих занятий рассчитана на работу в течение 34 учебных недель. Занятия проводятся дистанционно, во внеурочное время. Периодичность занятий – 1 раз в неделю, длительностью 40 минут, в первой половине дня. Занятия не проводятся в каникулярное время. Форма проведения занятий – индивидуальная.

Структура коррекционно-развивающих занятий:

Каждое занятие состоит из нескольких последовательных частей. 1 часть. Вводная. Организационный момент, настраивающий на работу. 2 часть. Основная. Выполнение основных заданий и упражнений. 3 часть. Заключительная. Рефлексия занятия, подведение итогов работы.

Описание места программы коррекционно-развивающих занятий в учебном плане

Согласно учебному плану на реализацию программы коррекционно-развивающих занятий в отводится 1 час в неделю (34 часа в год).

Прогнозируемые результаты освоения программы коррекционно-развивающих занятий

Метапредметными результатами прохождения курса коррекционно-развивающих занятий является формирование универсальных учебных действий (УУД).

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.

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

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

Содержание программы коррекционно-развивающих занятий

Раздел 1. Мои друзья (8 часов).

Цель: развитие у учащихся навыков построения дружеских отношений.

Доверие-недоверие в дружбе. Ревность, зависть. «Треугольники» - появление третьего в парных отношениях. Умение прекратить унижающие отношения. Умение сказать нет.

Раздел 2. Я – взрослый?(8 часов)

Цель: помощь подросткам в осознании себя в мире взрослых.

Ценности и трудности мира взрослых. В чем я уже взрослый, а в чем – еще нет? Умение брать ответственность и снимать ее, если невозможно нести. Умение поставить цель и довести до конца задуманное дело. Проблемы выбора и умение его сделать.

Раздел 3. Кто Я? (10 часов)

Цель: содействие подросткам в осознании своих слабых и сильных сторон.

Мои особенности, сильные и слабые стороны, достоинства и недостатки. Мои способности и склонности. Я – глазами других людей. Умение опираться на себя. Нахождение собственных ресурсов.

Раздел 4. Наши сильные чувства (8 часов).

Цель: развитие эмоциональной сферы.

Умение опираться на свои чувства: осознавать, что чувствуешь, принимать свои чувства, выражать их, не причиняя вреда себе и окружающим. Умение справляться с гневом и страхами. Умение расшифровать послания, которые несут в себе чувства. Умение сказать о своих чувствах.

Календарно-тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды деятельности
	<i>Раздел 1. Мои друзья</i>	8	
1	Начинаем говорить о друзьях	1	Индивидуальная работа, психогимнастика, беседа
2	Отношения в паре	1	Индивидуальная и групповая работа, развивающие упражнения
3	Понимаем друг друга	1	Индивидуальная и групповая работа, развивающие упражнения
4	Третий – лишний?	1	Работа в парах и тройках, обсуждение, анализ ситуаций
5	Обида	1	Индивидуальная работа, развивающие упражнения
6	Ресурс одиночества	1	Групповая работа, обсуждение, анализ ситуаций
7	Здорово быть друзьями!	1	Групповая работа, упражнения на отработку навыков взаимодействия
8	Здорово быть друзьями!	1	Групповая работа, упражнения на отработку навыков взаимодействия
	<i>Раздел 2. Я – взрослый?</i>	8	
9	Мир взрослых	1	Групповая работа, обсуждение, анализ ситуации
10	Ярмарка	1	Развивающие упражнения
11	Деньги во взрослом мире	1	Индивидуальная работа, обсуждение
12	Мой взрослый мир	1	Индивидуальная работа, развивающие упражнения
13	Мое место в разных мирах: детей, подростков, взрослых	1	Обсуждение, развивающие упражнения
14	Я в ответе за свое будущее	1	Работа с притчей, групповая работа, обсуждение
15	Ответственность и принятие решений	1	Фронтальная работа, анализ ситуаций
16	Взрослые роли	1	Обсуждение, развивающие упражнения
	<i>Раздел 3. Кто я?</i>	10	
17	Какой бывает характер?	1	Индивидуальная работа, мозговой штурм
18	Какой я?	1	Психодиагностика, развивающие упражнения
19	Какой я?	1	Психодиагностика, развивающие упражнения
20	Я настоящий, Я идеальный, Я глазами других	1	Индивидуальная работа, обсуждение
21	Я глазами других. Мои ресурсы	1	Индивидуальная и групповая работа
22	Я глазами других. Мои ресурсы	1	Индивидуальная и групповая работа
23	Метафоры моего характера	1	Индивидуальная работа, развивающие упражнения
24	Метафоры моего характера	1	Индивидуальная работа,

			развивающие упражнения
25	Учимся ценить себя	1	Фронтальная работа
26	Учимся ценить себя	1	Фронтальная работа
	Раздел 4. Наши сильные чувства	8	
27	Зачем нам чувства?	1	Обсуждение, развивающие упражнения
28	Как я выражаю свои чувства?	1	Развивающие упражнения, упражнения на саморегуляцию
29	Способы выражения чувств	1	Групповая работа, анализ ситуаций, упражнения на саморегуляцию
30	Ресурсы тревоги	1	Индивидуальная и групповая работа, обсуждение
31	Наши страхи	1	Обсуждение, анализ ситуаций, групповая работа
32	Печаль	1	Беседа, развивающие упражнения
33	Радость	1	Обсуждение, упражнения на саморегуляцию
34	Итоговое занятие	1	Фронтальная работа