

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя школа №3» имени А.Н. Першиной г.Енисейска**

663180, г. Енисейск, Красноярский край, ул. Ленина 102 т.8 (39195)2-23-06
e-mail:mousosh_102@mail.ru

РАССМОТРЕНО

На заседании
методического
объединения учителей
ООО
Протокол №1
от 31 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
воспитательной работе
Марчук М.Д.
31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СШ №3
имени А.Н.Першиной»
С.В.Тараторкина
Приказ № 03-10-151
от 31.08.2023

**Программа внеурочной деятельности
для обучающегося с ограниченными возможностями
здоровья
«Познаю себя»
5 класс
(ЛУО вариант 1)**

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе программы: «Познаю себя и учусь управлять собой» Яковенко С.В., Программа психологических занятий «Азбука психологии» Синкина Ирина Борисовна, программа «Психологическое здоровье»). Программы «Развитие психомоторики и сенсорных процессов» Полевиковой Н.В.

Дети с интеллектуальной недостаточностью особенно нуждаются в целенаправленном обучении, они не усваивают общественный опыт спонтанно. Ученые, исследующие особенности развития детей с отклонениями в развитии, в первую очередь отмечают у них отсутствие интереса к окружающему. Поэтому для организации обучения и воспитания этих детей особую роль играют способы воздействия, направленные на активизацию их познавательной деятельности.

Цель: применения 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 обучения:

- мотивирование подростка к самопознанию и познанию других людей;
- развитие саморефлексии;
- формирование адекватной установки в отношении школьных трудностей (установки преодоления);
- обучение дифференциации эмоциональных состояний, пониманию чувств другого человека;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений с окружающими;
- повышение уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
- коррекция нежелательных черт характера подростков и поведения.

Воспитательный потенциал программы

- побуждение обучающегося соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающегося к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий.
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям художественной литературы и искусства;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающегося к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во

время урока;

- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьника в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающемуся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учеником, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на программу отводится 1 часа в неделю (34 ч/в год).

Содержание учебного предмета.

Краткая характеристика содержания учебного предмета

Формирование способности к самопознанию. Зачем нужно знать себя, свое тело, свой внутренний мир; умение определять личностные качества свои и других людей; формирование адекватной самооценки; достоинства и недостатки; навыки осуществления контроля за своей деятельностью, овладение контрольно-оценочными действиями; Развитие коммуникативных навыков.

Я и другие. Становление умения владеть средствами общения; формирование установок на взаимодействие и доброжелательное отношение к одноклассникам; формирование коллективного обсуждения заданий; установление позитивных взаимоотношений с окружающими: выслушивать товарищей, корректно выражать свое отношение к собеседнику; способности выражения собственного мнения, формирование позитивного образа «Я».

Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы. Чувства, сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние; формирование умения идентифицировать собственные эмоциональные состояния; 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; поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению; понятие насилия и права защищать свои границы; формирование навыков противостояния групповому давлению и насилию и осознание права и необходимости защищать себя; понятие «конфликт», отработка умения выхода из конфликтных ситуаций; коррекция агрессивности обучающихся.

Программа ориентирована на достижение следующих базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;

- уважительно и бережно относиться к людям труда;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и т.д.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения, аргументировать свою позицию;
- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учётом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый, незнакомый ит.п.);
- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

Регулятивные учебные действия:

- применять и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Планируемые результаты

Результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-

нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Система оценки достижения планируемых результатов

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и заносится в дневник наблюдений, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

Дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающегося с умственной отсталостью;

Динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;

Оценивание достижений осуществляется безотметочно, без фиксации результатов в классном журнале. Успешность поддерживается словесным (устным) оцениваем учителя.

Тематическое планирование программы «Познаю себя»»

| № п/п | Тема урока | Кол-вочасов |
|---|---|-------------|
| Формирование способности к самопознанию. | | |
| 1. | Первичная диагностика эмоционально волевой сферы. | 1 |
| 2 | «Познай себя! Я – пятиклассник» | 1 |
| 3 | Знакомство с собой (особенности темперамента) | 1 |
| 4 | Знакомство с собой (особенности характера) | 1 |
| 5 | Знакомство с собой (особенности силы нервной системы) | |
| 6 | Оценивание себя | 2 |
| 7 | Сходство и различие наших «Я» | 1 |
| 8 | Школьная дружба | 1 |
| 9 | Остров страха и его обитатели | 2 |
| 10 | Поступки мои и окружающих | 2 |
| Я и другие | | |
| 1 | Права и обязанности | 2 |

| | | |
|--|---|---|
| 2 | Конфликты в общении | 2 |
| 3 | Агрессия | 2 |
| 4 | Учимся договориться | 3 |
| 5 | Уверенность и самоуважение | 2 |
| Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы | | |
| 1 | Я имею право чувствовать и выражать свои чувства | 2 |
| 2 | Уверенность в себе и ее роль в развитии человека | 4 |
| 3 | Настроение (с чем оно связано и кто влияет на него) | 4 |
| 4 | Итоговая диагностика по завершению курса | 1 |

| | | |
|-------------------------------|-------------------------------|---|
| 14 | | |
| 21. | Остров страха и его обитатели | 2 |
| 22. | Поступки мои и окружающих | 2 |
| III раздел. Я и другие | | |
| 23. | Права и обязанности | 2 |
| 24. | Конфликты в общении | 2 |
| 22. | Агрессия | 2 |
| 23. | Учимся договориться | 3 |
| 24. | Уверенность и самоуважение | 2 |

| IV. раздел. Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы | | |
|--|--|---|
| 25. | Я имею право чувствовать и выражать свои чувства | 2 |
| 25. | Уверенность в себе и ее роль в развитии человека | 4 |
| 26. | Мой характер | 3 |
| 27. | Настроение | 4 |