

Министерство образования Пензенской области
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Пензенской области
«Поимская школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным
программам»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Кердяшова З.В.

«__»__ 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы-интерната

_____ Тихонова М.В.

«__»__ 2024г.

**Адаптированная рабочая программа
по внеурочной деятельности «Я - подросток» для обучающихся 7 класса
(«Коммуникативное направление»)
2024-2025 учебный год**

Разработана и реализуется в соответствии
с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями),
вариант 1

Учитель: Синельникова Е.С.
первая квалификационная категория

РАССМОТРЕНО

Протокол №1 заседания МО учителей

от «__»__ 2024г.

Руководитель _____ Кистенева Н.А.

ОДОБРЕНО

решением педсовета

Протокол №1 от «__»__ 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая адаптированная программа внеурочной деятельности «Я - подросток» для обучающихся 7 класса 2024-2025 учебный года (Коммуникативно направление) составлена на основе

- Федеральный закон РФ « Об образовании в Российской Федерации»- от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. № 1015 « Порядок 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 19 декабря 2014г. п.1598 « Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АООП.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от. 28 сентября 2020 г. Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 « Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и (или)обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021г. Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21« Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»
- Действующего Устава школы - интернат
- Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой;
- Учебного плана образовательного учреждения.
- АООП ГКОУ « Поимская школа- интернат»
- Устав школы-интерната

Место курса

На изучение внеурочной деятельности «Я - подросток» берётся 34 учебных часа, 1 час в неделю.

Цель и задачи внеурочной деятельности «Я - подросток»

Цель программы:создание оптимальных условий для формирования свободной, социально зрелой и ответственной личности, ориентированной на гуманистические ценности в выборе решений, готовой к самореализации.

Поставленная цель Программы реализуется через решение следующих **задач**:

- создать комфортную обстановку и благоприятные условия для социализации и успешного развития индивидуальных способностей каждого ученика с учётом его интересов и имеющегося жизненного опыта;
- формировать толерантность, подготовить учащихся к бесконфликтному, конструктивному взаимодействию с другими людьми;
- создать условия для нравственного самовыражения личности.
- развивать духовно-нравственные ценности и закрепить их в сознании и поведении учащихся.

Общая характеристика

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я-подросток».Предлагаемый курс рассчитан на подростков, обучающихся в 7 классе. Соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков. За основу данной программы взята авторская программа А.В.Микляевой «Я-подросток».

Подростковый возраст называют периодом "бури и натиска". Разные люди, в силу различных биологических особенностей, переживают этот период по-разному - для кого - то он проходит относительно спокойно, другие же ощущают, что "почва уходит из-под ног". Это возраст и бурной физической перестройки организма, и изменение самовосприятия, и появление чувства взрослости. Поэтому очень важно в это время поддержать ребенка, помочь решить те или иные проблемы.

Интенсивно растет мотивация и повышается интерес молодых людей к взаимодействию друг с другом. В этом взаимодействии возникают чувства и эмоции, которые проявляются по-новому, либо возникают впервые. Их распознавание и адекватная оценка вызывают затруднения у детей, что, безусловно, требует проведения коррекционно-развивающей работы. К тому же внутренние противоречия, возникающие в подростковом периоде, проявляются в неустойчивости, изменчивости эмоциональной сферы ребенка.

Эмоциональные переживания в этот период характеризуются напряженностью, беспокойством. Большинство авторов отмечают, что типичными чертами подростков является также раздражительность, возбудимость. Соответственно, для снижения эмоциональной нестабильности подростков важно проводить с ними соответствующую работу. Переживания подростка становятся глубже, появляются более стойкие чувства, значительно более широкий круг явлений социальной действительности становится небезразличным подростку и порождает у него различные эмоции. Задача психолога — научить подростка правильно относиться к своим переживаниям, избегать «застревания аффекта».

Преимущество «уроков психологии» в том, что, во-первых - они позволяют проводить психопрофилактическую работу не только с детьми «группы психолога – педагогического риска», но и с теми, кто не попадает в поле пристального внимания учителей или школьного психолога. Благодаря этому появляется возможность предложить детям «информацию к размышлению» по тем темам, которые могут быть для них актуальными.

Содержание курса

Правила техники безопасности на занятиях, выработка и принятие правил индивидуальной и групповой работы, создание атмосферы эмоционального комфорта. Принятие ритуалов приветствия и прощания.

Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся в начале и конце учебного года. Проводится обязательное тестирование уровня утомления и работоспособности, по результатам которого даются рекомендации педагогам и родителям.

Формирование учебной мотивации. Развитие навыков совместной деятельности и чувства ответственности за принятое решение. Формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами самоконтроля и саморегуляции. Развитие рефлексивной деятельности. Формирование адекватной самооценки. Создание условий для определения основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации) и формирование у подростков навыка распознавания эмоций другого человека. Создание условий: для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций, к особенностям собственного эмоционального мира; для осознания подростками амбивалентности эмоций; для «нормализации» переживания социально неодобряемых эмоций; для осознания необходимости управления собственными эмоциями как свободного выбора. Актуализация запроса на информацию о способах управления своими чувствами. Ознакомление подростков с приемом «Эмоциональный дневник» и обучение использованию этого приема для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта. Создание условий для самоисследования своей эмоциональной жизни. Снятие запрета на выражение отдельных эмоций в игровой форме. Определение основных причин, по которым люди скрывают свои чувства. Обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха. Проективная

проработка и разрядка страхов (тревоги). Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

Представления человека о себе, своих личных качествах, «Я — образ». Что такое искать своё «я»? В чем состоит индивидуальность и неповторимость личности? Самораскрытие, самопознание. Труд в жизни человека и общества. Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение. Составление словаря профессий. Личностные особенности и выбор профессии. Особенности характера и темперамента

Подведение итогов курса. Рефлексия (лист достижений). Итоговая диагностика уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся.

Планируемые результаты

Личностные результаты (система ценностных отношений обучающегося):

- Достоинно выражать свои чувства.
- Преодолевать трудности в учебе и поведении.
- Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
- Адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.
- Этические чувства - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.
- Готовность совершить дальнейший профессиональный выбор, соответствующий интересам, склонностям, состоянию здоровья.

Регулятивные УУД:

- Сознательно планировать и организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
- Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.
- Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.
- Контролировать своё поведение в зависимости от ситуации.

Познавательные УУД:

- Выполнять познавательные и практические задания, в том числе с использованием проектной деятельности на занятиях и в доступной социальной практике.
- Использовать элементы причинно-следственного анализа.

Коммуникативные УУД:

- Оценивать свои учебные достижения, поведение, черт своей личности с учетом мнения других людей, в том числе для корректировки собственного поведения в окружающей среде, выполнение в повседневной жизни этических и правовых норм, экологических требований.
- Определение собственного отношения к явлениям современной жизни, формулирование своей точки зрения.
- Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
- Конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М. : ВАКО, 2006
2. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2011
3. Психология. Разработка занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. – Волгоград : ИТД «Корифей», 2006
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4т М.:2010
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. – М.: Генезис, 2005

№ п/п.	Тема занятия	Кол-во часов
1	Что значит – «я подросток».	1
2	Как узнать эмоцию?	1
3	Я – наблюдатель.	1
4	Мои эмоции.	1
5	Эмоциональный словарь.	1
6	Чувства «полезные» и «вредные».	1
7	Сказка «Страна Чувств».	1
8	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1
9	Что такое «запретные чувства»?	1
10	Какие чувства мы скрываем?	1
11	Маска.	1
12	Я в «бумажном зеркале».	1
13	Бумажное отражение.	1
14	Что такое страх?	1
15	Страхи и страшилки.	1
16	Страшная-страшная сказка	1
17	Побеждаем все тревоги.	1
18	А что они обо мне подумают	1
19	Страх оценки.	1
20	Злость и агрессия	1
21	Как справиться со злостью?	1
22	Лист гнева.	1
23	Обида.	1
24	Как простить обиду.	1

25	Ах, в чем я виноват.	1
26	Что такое эмпатия?	1
27	Зачем мне нужна эмпатия?	1
28	Развиваем эмпатию.	1
29	Еще раз про эмпатию.	1
30	Эмпатия в действии.	1
31	Способы выражения чувств.	1
32	Тренировка «Я высказываюсь».	1
33	Комплименты.	1
34	Итоговое занятие.	1
ИТОГО		34

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430381
Владелец Тихонова Марина Васильевна
Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025