



Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Средняя школа № 76» г. Красноярск

660079, г. Красноярск, ул. 60 лет Октября, 81,
e-mail: sch76@mailkrsk.ru

Рассмотрено:
Заседание ШМО от 30.08.2024
Протокол №44

Согласовано:
заседание МС от
30.08.2024
Протокол №44

Утверждено:
Приказ директора МАОУ СШ № 76
№ 01-04- 1085
от 30.08.2024

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Развиваемся вместе»
5 - 9 классы

Разработала:
педагог-психолог
Кунаева И.Ю.

Красноярск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Структура уроков психологического развития	6
3. Тематическое планирование	8
4. Учебно-методическое обеспечение	10
5. Приложение	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа составлена на основе психологической программы развития познавательных процессов обучающихся 5-9 классов Н.П. Локаловой «120 уроков психологического развития», Фопель К. «Как научить детей сотрудничать», а также программы Н.И. Цыганковой, О.В. Эрлиха «Я принимаю вызов», программа психолого-педагогического сопровождения «ЕГЭ» М.А Павлова, О.С Гришанова.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
3. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;
4. Закона Тамбовской области от 01.10.2013 г. №321-3 «Об образовании в Тамбовской области»;

Основной целью данной программы является: формирование психологического базиса для полноценного развития личности ребенка, создание зоны ближайшего развития для преодоления недостатков интеллектуальной деятельности, повышение уровня общего развития обучающихся, восполнение пробелов предшествующего развития и обучения, а так же оказание помощи умственно отсталым детям на основе создания оптимальных возможностей и условий проявления личностного потенциала ребенка.

Задачи:

1. Коррекция и развитие высших психических функций и познавательной деятельности ребенка с интеллектуальной недостаточностью:
 - развитие пространственного восприятия;
 - коррекция концентрации, устойчивости, распределения, переключения, объема внимания;
 - развитие мелкой моторики;
 - развитие памяти (зрительной, слуховой);
 - опосредованного запоминания
 - развитие фонематического слуха и восприятия;
 - развитие мышления;
 - развитие мыслительных операций;
 - развитие понятийного мышления;
 - развитие воображения;
2. Коррекция и развитие эмоционально – волевой сферы: овладение регулятивным поведением, развитие внутренней активности, формирование адекватной самооценки, формирование поведения адекватного социальным нормам.
3. Формирование коммуникативных функций: умение владеть вербальными и невербальными средствами передачи информации, умение общаться поддержать беседу диалог.
4. Повышение мотивации к учебной деятельности.
5. Первичная профориентация.
6. Психологическая подготовка к экзаменам.

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью данной программы является закладывание эмоционально-личностного отношения к получаемым знаниям: стремление доказывать свою точку зрения, критически осмысливать свой ответ и мнения своих одноклассников, положительно-эмоционально относиться к изучаемому материалу и к учению в целом, формирование адекватной самооценки, что является необходимым для становления мировоззрения условием формирования направленности личности обучающихся.

Программа рассчитана на 5-11 классы, 1 час в неделю, 34 часа в год.

Предполагаемые результаты:

- овладение начальными первичными навыками адаптации (умения слушать учителя, умения взаимодействовать с учителем и сверстниками);
- развитие у ребенка любознательности, внимательности, умения замечать новое;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей.

Способы определения результативности и динамики развития детей отслеживаются по психологическим методикам:

- Методика на определение вербального абстрактного мышления К. Йерасика.
- Тест «Лева и правая стороны» Ж.Пиаже.
- Методика «Рукавички».
- Методика «10 слов» А.Лурия.
- Исключение лишнего.
- Методика «Узор под диктовку».
- Методика «Проба на познавательную инициативу».

Основное содержание программы

Содержание программы состоит из следующих разделов:

- развитие ощущения;
- развитие восприятия;
- развитие внимания;
- развитие памяти;
- развитие мышления;
- развитие пространственных представлений;
- развитие самоконтроля;
- развитие произвольности;
- развития зрительно - двигательной координации;
- развития артикуляции.

Структура уроков психологического развития

Материал каждого занятия рассчитан на 30-40 минут.

1. Вводная часть. Задачей вводной части является создание у обучающихся определенного положительного эмоционального состояния. Важным моментом вводной части является выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности. Для каждого урока подобраны специальные упражнения, стимулирующие те психические функции, которые подлежат развитию на данном уроке.

2. Основная часть. Тренировка психических механизмов, лежащих в основе познавательных способностей: памяти, внимания, воображения, мышления. Задания, используемые на этом этапе занятия, не только способствуют развитию этих столь необходимых качеств, но и позволяют, неся соответствующую дидактическую нагрузку, углублять знания ребят, разнообразить методы и приёмы познавательной деятельности, выполнять творческие упражнения. Все задания подобраны так, что степень их трудности увеличивается от занятия к занятию. Для достижения развивающего эффекта необходимо неоднократное выполнение заданий. Однако для предотвращения снижения интереса обучающихся к повторным выполнениям одного и того же задания обеспечивается разнообразием внешнего оформления содержания ряда заданий, но сохраняется единство их

внутренней психологической направленности. Реализуется принцип «спирали», т.е. возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

3. Заключительная часть. Задача заключительной части: подведение итогов занятия, обсуждение результатов работы обучающихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Существенным моментом здесь являются ответы обучающихся на вопрос, чем же они занимались и чему научились на данном уроке. В заключительную часть занятия так же включаются упражнения на дыхание, расслабление, упражнения выполняются под музыку.

Основой занятий являются коррекционно-развивающие упражнения, специфические для каждого раздела:

1. Упражнения на развитие ощущения: «Послушай тишину», «Узнай по звуку», «Какого цвета?», «Цветные полоски», «Назови и проверь постукиванием», «Послушай звуки», «Шершавые дощечки», «Шумящие коробочки», «Тяжелые коробочки».

2. Упражнения на развитие восприятия: «Определи фигуру», «Найди одинаковые», «Найди ошибку», «Назови фигуры», «Составь фигуру», «Загадочные контуры», «Найди фото».

3. Упражнения на развитие внимания: «Выполни команду», «Кто точнее нарисует?», «Слушай звуки улицы», «Вордбол», «Крестики, точки», «Синхронный счет», «Соблюдай правило», «Называй и считай», «Найди слоги», «Делаем вместе».

4. Упражнения на развитие памяти: «Магнитофон», «У кого ряд длиннее?», «Запомни точно», «Нарисуй по памяти», «Запомни и найди», «Телеграфисты».

5. Упражнения на развитие мышления: «Конкретизация понятий», «Цветная сказка», «Найди одинаковые», «Назвать одним словом», «Способы применения предмета», «Отгадай слова», «Вордбол», «Составление предложений», «Найди одинаковые и отличающиеся», «Назови предмет», «Покажи одинаковые».

6. Упражнения на развитие пространственных представлений: «Раскрась правильно», «Определи фигуру», «Переверни рисунок», «Найди одинаковые», «Выполни правильно», «Живые цепочки», «Поставь значки», «Говори правильно», «Где спрятались игрушки?».

7. Упражнения на развитие самоконтроля и произвольности: «Образец и правило», «Учитель — ученик, ученик — учитель», «Назови и проверь постукиванием», «Перепутанные линии».

8. Упражнения на развития зрительно- двигательной координации: «Где этот домик?», «Проведи, не касаясь!», «Спящий дракон», «Молния» и «Речка».

9. Упражнения на развития артикуляции: «Произнеси чисто».

Тематическое планирование 5 класс

№ уроков	Тема урока	Количество часов	
1	Понимание контекстной речи	2	
2	Чувства и эмоции	2	
3	Я и другие	2	
4	Развитие связной речи. Составление рассказа по сюжетным картинкам.	2	
5	Развитие связной речи. Составление рассказа по картине	2	
6	Развитие связной речи. Составление предложений из заданных слов	1	

7	Внимание. Устойчивость внимания.	1	
8	Внимание. Переключение внимания.	1	
9	Внимание. Распределение внимания.	2	
10	Объем внимания	2	
11	Память. Зрительная память.	2	
12	Слуховая память.	3	
13	Словесно – логическая память.	2	
14	Мышление. Развитие наглядно-действенного мышления	3	
15	Развитие наглядно-образного мышления	3	
16	Развитие элементов логического мышления	3	
	Итоговое занятие	1	
	Итого	34ч.	

Тематическое планирование 6 класс

№ урока в разделе	Тема урока	Количество часов	
1	Первичная диагностика.	1	
2	Я среди людей. Кто я и как я выгляжу?	2	
3	Какой я? Я и мои роли	3	
4	Зачем нам чувства? Способы выражения чувств	3	
5	Управляем своим состоянием. Способы саморегуляции.	2	
6	Как превратить недостатки в достоинства	3	
7	Познаем себя – познаем других	2	
8	Мои эмоции: полезные и вредные	3	
9	Школьный этикет. Зачем быть вежливым	2	
10	Добро и зло. Твои поступки. Отзывчивость и доброта. Речевой этикет	2	
11	Кто Я? Какой Я? Какой бывает характер? Учуся ценить себя	3	
12	Я и мои друзья. Верность слову. Понимаем друг друга	2	
13	Здорово быть друзьями	1	
14	Даем место другому и отстаиваем свое место	2	
15	Просто скажи: «Нет!»	2	
16	Итоговая диагностика.	1	
	Итого:	34	

Тематическое планирование 7 класс

№ урока в разделе	Тема урока	Количество часов	
1	Первичная диагностика.	1	
2	Мир эмоций. «Положительные» и «отрицательные» эмоции.	1	
3	Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений	2	
4	Профилактика конфликтов . Стратегии поведения в конфликте.	3	
5	Формирование критического мышления, потребности в саморазвитии, самореализации, ответственности за принятие решений.	2	
6	Стрессоустойчивость и стратегии совладающего поведения.	3	
7	Самооценка. Формирование адекватной самооценки. Снизить зависимость самооценки учащихся от мнения других людей.	2	
8	Что такое идеальное Я?	2	
9	Мои планы на будущее.	3	
10	Интернет-пространство и профилактика зависимостей.	2	
11	Пропаганда здорового образа жизни.	2	
12	Проектирование будущего. Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели	2	
13	Эффективное общение как фактор предупреждения вовлечения обучающихся в употребление ПАВ.	3	
14	Навыки отреагирования негативных эмоциональных состояний в условиях группового взаимодействия. Профилактика агрессивных проявлений.	2	
15	Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения в ситуации социального риска	3	
16	Итоговая диагностика	1	

Тематическое планирование 8 класс

№ урока в разделе	Тема урока	Количество часов	
1	Ощущение и восприятие. Пространственное восприятия.	2	
2	Чувство времени.	1	
3	Общение. Навыки общения.	2	
4	Вербальное и невербальное общение.	2	
5	Речь. Составление рассказа по картине.	1	
6	Работа с деформированными предложениями.	2	
7	Работа с деформированным текстом.	2	
8	Внимание. Концентрация внимания.	1	
9	Переключение внимания.	1	
10	Устойчивость внимания.	1	

11	Объем внимания.	2	
12	Память. Развитие зрительной памяти	2	
13	Развитие слуховой памяти	2	
14	Развитие словесно-логической памяти	2	
15	Мир профессий.	2	
16	Личностные особенности в выборе профессий.	1	
17	Мышление. Развитие словесно-логического мышления	2	
18	Развитие мыслительных операций: анализ, синтез, сравнение, обобщение.	2	
19	Итоговое занятие	1	
	Итого:	34 ч	

Тематическое планирование 9 класс

№ урока в разделе	Тема урока	Количество часов	
1	Психолого-педагогическая диагностика	1	
2	Психолого-педагогическая диагностика и профконсультирование. (первичная диагностика образовательного запроса)	1	
3	«Мои возможности». Беседа	1	
4	«Профессии». Знакомство с профессиями	2	
5	«О себе». Профессиональные интересы и склонности	2	
6	Упражнения «Включение». Развитие психических процессов и их роль в профессиональной деятельности	1	
7	Игра «Мои эмоции. Стабилизация эмоционального фона	2	
8	Игра «Моя воля». Развитие эмоционально-волевой сферы	2	
9	Эмоциональное состояние. Связь между мыслями, эмоциями и поступками	2	
10	«Эмоции». Оценка характерных эмоций	1	
11	«Интерес». Как управлять склонностями и интересами	1	
12	Ассоциативная игра «Человек - профессия»	1	
13	Беседа «Мир профессий». Понятие о профессии и специальности. Классификация профессий.	1	
14	Беседа «Что мы знаем о мире профессий?» Классификация профессий.	2	
15	«Что такое труд». Характер труда в профессиональной деятельности.	1	

16	«Труд». За что люди получают зарплату. Почему люди становятся безработными	1	
17	Мини – проект «Мой вариант продолжения образования.	1	
18	«Мой вариант продолжения образования». Самопрезентация	1	
19	Беседа «Я и окружающие меня люди»	1	
20	Упражнение «Правила общения»	1	
21	Упражнение «Правила невербального общения»	1	
22	Беседа «Решение конфликтов».	1	
23	Беседа «Мой багаж во взрослую жизнь».	1	
24	Адаптированное тестирование по Векслеру. Выявление общих знаний, логических цепочек.	1	
25	Диагностика профессионального самоопределения	1	
26	«Что мы знаем». Тест по профориентации.	1	
27	«Профессиональные предпочтения» Дифференциально-диагностический опросник (Е.А.Климов)	1	
28	«Мой проект».	1	
	Итого	34	

Учебно-методическое обеспечение

1. Затвьялова Т.П., Стародубцева И.В. Сборник игровых занятий по развитию памяти, внимания, мышления и воображения. – М.: АРКТИ, - 2008.

2. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития (психологическая программа развития познавательных процессов учащихся 5-9 классов). Часть 1. Книга для учителя. – 4-е изд., стер. – М., 2008.

3. Локалова Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников (психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся 5-9 классов). Часть 2. Материалы к урокам психологического развития. – 4-е изд., стер. – М., 2008.

4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - практическое пособие для педагогов и школьных психологов.

Часть 1. Перевод с немецкого. — Москва: Генезис, 2000.

5.Н, И, Цыганкова, О.В. Эрлих Я принимаю вызов,- Москва, Русское слово 2016.

6. Павлова М.А., О.С. Гришанова Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Профилактика экзаменационной тревожности.- Волгоград, 2012.