



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга  
*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение*  
*школа №17 Невского района Санкт-Петербурга*  
192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1  
тел. 417-55-58 тел./факс 417-55-60  
ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

---

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от « 31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 77-ш от «01» сентября 2023  
Директор ГБОУ школа № 17  
Невского района Санкт-Петербурга  
С.В. Сандеева

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

Направление: «Коммуникативная деятельность»

Коррекционно-развивающая область: Психокоррекционные занятия «Умники и умницы»

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) вариант 1

Класс: 5 «а»

Разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1

Составила: Булатова С.А.

Санкт-Петербург 2023

## Пояснительная записка рабочей программы

Рабочая программа по учебному курсу психокоррекционные занятия «Умники и умницы» для обучающихся 5 а класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) реализует требования в коррекционно-развивающейся области Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является частью Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (принята решением Педагогического совета - протокол №... от \_\_\_\_\_ года, с учетом мнения родителей - протокол № ... от \_\_\_\_\_ года. Утверждена директором ГБОУ № 17 Невского района СПб – приказ № ... от \_\_\_\_\_ года.) (далее – АООП УО). Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы №17 Невского района Санкт-Петербурга и другими Локальными актами школы № 17.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утвержденным ежегодным приказом по образовательному учреждению №17 и списком учебников, допущенных и рекомендованных к использованию Минпросвещения России в образовательном процессе.

### 1. Цели и задачи рабочей программы

### **Цель программы:**

способствовать психологической адаптации пятиклассников к условиям средней школы, создание условий для достижения ими необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, всестороннего развития и социализации каждого обучающегося; поддерживать и развивать в детях интерес к знаниям.

### **Задачи программы:**

- формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;
- формирование устойчивой учебной мотивации детей;
- создание классного коллектива через формирование групповой сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;
- повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков;
- освоение детьми школьных правил, выработка норм и правил жизни класса;
- формирование адекватных форм поведения в новых школьных ситуациях;
- развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни;
- расширение представлений ребенка о мире и о себе, его социального опыта;
- формирование умений, навыков социального общения людей;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;
- расширение круга общения, выход обучающегося за пределы семьи и общеобразовательной организации.

### **Общая характеристика курса**

<b>Направление внеурочной деятельности</b>	<b>Название курса внеурочной деятельности</b>	<b>Кол-во часов в год</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>
Коммуникативное	Психокоррекционные занятия "Умники и умницы"	68	2

В соответствии с календарным учебным графиком, выходными и праздничными днями, программа может быть скорректирована.

### **2. Планируемые результаты освоения курса.**

1. ценностное отношение к труду и любовь к близким, к образовательному учреждению;
2. осознание себя как члена общества;
3. готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;
4. потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах практической, художественно-эстетической, спортивно-физкультурной деятельности;
5. расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и

сверстниками в разных социальных ситуациях; принятие и освоение различных социальных ролей;

6. умение владеть своими эмоциями;
7. снижение уровня школьной тревожности;
8. повышение уровня самооценки;
9. овладение навыками уверенного поведения;
10. осознание каждым учащимся своей уникальности;
11. принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
12. способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, нормах социального взаимодействия;
13. мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.
14. Успешная адаптация пятиклассников к условиям основной школы.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности**

#### 1. Диагностика:

- диагностика познавательной сферы;
- диагностика и развитие эмоционально-личностной сферы;

#### 2. Помощь в адаптации.

- профилактика школьной тревожности;
- помощь в осознании учащимися нового формата процесса обучения.

#### 3. Развитие познавательной сферы:

- формирование учебной мотивации;
- активизация сенсорно-перцептивной, мнемической и мыслительной деятельности.

#### 4. Развитие коммуникативной сферы:

- развитие способности к эмпатии, сопереживанию;
- формирование продуктивных видов взаимодействия с окружающими (в семье, классе), повышение социального статуса ребенка в коллективе, формирование и развитие навыков социально-приемлемого поведения.

#### 5. Развитие эмоциональной сферы:

- гармонизация психоэмоционального состояния; формирование позитивного отношения к своему «Я»; повышение уверенности в себе;
- развитие самостоятельности;
- формирование навыков самоконтроля.

### **4. Учебно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса.**

#### Учебно-методическое обеспечение

1. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. – 4-е изд., стер. – М.: Издательство «Ось89», 2006. – 272 с.
2. Голубева Ю.А., Григорьева М.Р. Тренинги с подростками, программы конспекты занятий. Издательство «Учитель» ООО» Методкнига». Волгоград. 196с.

3.Крюкова С.В., Слободяник Н.П., Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь.  
Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста:  
Практическое пособие – М.: Генезис, 2003.

4. Осипова А.А., Малашинская Л.И. Диагностика и коррекция внимания: программа для  
детей 5– 9 лет. – М.: ТЦ Сфера 2004 – 104 с.

5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии средней школе (5-6 классы). М.:  
Генезис, 2005.

Материально-техническое обеспечение.

1. принадлежности для рисования: краски, кисти, баночки для воды, цветные и простые карандаши, клей, степлер, ножницы, фломастеры, маркеры, ластик, бумага формата А4;
2. мячик;
3. тетрадь для занятий, ручки для каждого участника;
4. заготовленные задания и упражнения;
5. необходимое оборудование при проведении психологических игр.

Интернет-ресурсы:

1. Журнал "Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии"

<http://www.schoolpress.ru/journal/issues/razvitie/index.php>

2. "Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" - [http:// festival. 1 september.ru](http://festival.1september.ru)

3. "Педагогическая библиотека" - <http://www.pedlih.rti>

## Приложение 2

### Календарно-тематического планирования по внеурочной деятельности.

№ п/п	Название раздела	Дата план	Дата коррекции	Тема занятия	Содержание видов деятельности
1	Диагностика			Вводное занятие. Знакомство	Знакомство с целями программы; развитие навыков анализа собственных усилий для разрешения проблем.
2				Диагностика эмоционально-волевой сферы, личностных характеристик	Сбор информации об уровне сформированности эмоционально-волевой сферы и личностных характеристик
3				Диагностика познавательных процессов	Определение актуального уровня когнитивного и личностного развития обучающихся
4	Помощь в адаптации			Здравствуй, пятый класс!	Разминка «Прошепчи имя», упражнения «Найти того, кто...», «Прощание с начальной школой», «Игра с мячом».
5				Кто я, какой я?	Расскажи мне о себе. Угадай, чей голос. Кого загадал ведущий., Упражнение кто я? Работа со сказкой.
6				Что такое пятый класс?	Упражнение «продолжи фразу», «Те, кто», «Школьный путь», «Что важно для меня».
7				Узнай свою школу	Разминка «Передай ритм по кругу», упражнения «Портрет группы», «Узнай свою школу».
8				Что поможет мне учиться	Разминка «Нарисуй свое настроение», «Что поможет мне учиться», «Теремок».
9				Легко ли быть учеником?	Притча о башмачке, игра «Идеальный ученик», упражнения «Незнайка», «Кляксы».
10				Чего я боюсь.	Разминка «Если весело живется, делай так», упражнения «Чего я боюсь», «На ошибках учатся », «Рисуем слово».
11				Наш класс. Мы единое целое	Упражнение «С добрым утром!», Создание портрета класса
12				Психологическая	Беседа о школьной тревожности,

			аптечка	арт-терапия, упражнение «Психологическая аптечка».
13			Я – это мое детство.	Детские воспоминания. Беседа о семье.
14			Такие разные эмоции	Упражнения «Отгадай чувство», «Страшный персонаж», «Страхи пятиклассников», работа со сказкой.
15			Новичок в средней школе	Упражнение на воображение, работа по теме. Разминка «Трамвай»
16			Наши учителя	Упражнение на внимание «Нос, пол, потолок», «Как зовут наших учителей?», «Настоящий учитель – это...», «Какие они, наши учителя?»
17			Я мечтаю. Мое настоящее и будущее.	Счастье это? Рисунок счастливого человека. Упражнения «Я-невидимка», «Закончи предложение», «Зачем люди мечтают», работа со сказкой.
18			Находим друзей	Упражнение «Что я люблю делать», «Где я?», «Рисунок по инструкции». Тест «Умеете ли вы слушать?». Игра «Пойми меня». Упражнение «Настоящий друг». Дискуссия на тему занятия.
19			Мои цели.	Упражнение "Радуга настроения", «Я могу, я умею», «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?». Беседа. Что такое успех для школьника? Упражнение «Мои цели».
20			Мой дневник	Упражнение «Карандаши», «Соты», «Какие мы».
21	Развитие эмоциональной сферы		Я нужен.	Что нужно школьнику? Кто нужен школьнику. Кому нужен я. Работа со сказкой.
22			Я могу. Сила воли.	Упражнения «Чьи ладони», «Моя ладошка», «Я могу, я умею», «Потерянное могу», работа со сказкой. Круг воли. Работа со сказкой.
23			Чувства бывают разные	Упражнения «Закончи предложение», «Изобрази чувство», «Отрицательный герой», «Подростки чувствуют»,

				«Испорченный телефон», работа со сказкой.
24			Мои чувства	Упражнение на внимание «Что ты услышал?». Игра «Угадай эмоцию». Упражнение «Фигуры эмоций». Игра «Назови эмоцию», «Изобрази эмоцию». Упражнение «Поставь балл эмоции».
25			Трудные ситуации могут научить меня	Упражнения «Ты прав, и ты прав...», «Весёлый счёт», «Кто как злится», «Что я делаю», работа со сказкой.
26			Что такое одиночество?	Упражнения «Самое длинное», «Объясни значение», «Копилка трудных ситуаций», «Тест», работа со сказкой.
27			Я и мои отрицательные черты.	Упражнения «Покажи ситуацию», «Мои колючки», «Мои липучки», «Выбери нужное», работа со сказкой.
28			Мои способности	Упражнения: «Я похож на...», «Мешок хороших качеств», «Конкурс портретов», «Что такое способности», «Решение 3-х задач», «Найди лишнее слово», «Красивое имя».
29			Хочу вырасти здоровым человеком	Упражнения: «Я психологом родился», «Скажи так, чтобы тебе поверили», «Об эмоциональной грамотности», «Избавляемся от ненужных чувств», Викторина зож.
30			Кто такой интеллигентный человек	Упражнения: «Антонимы», «Улыбнись, как...», «В кафе», «Кто такой интеллигентный человек», работа со сказкой «Я иду к своей звезде», «Попробуйте изобразить походку», «Дорисовывание геометрических фигур до образов».
31			Кто такой свободный человек	Упражнения: «Запоминаем слова», «Скажи так, чтобы тебе поверили» Запоминаем слова, «Взгляд», «Я психологом родился...», работа со сказкой «О свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе», «Я



					так хочу», «Я хочу, я могу, я знаю».
32				Стыдно ли бояться	Отгадай чувство. Страшный персонаж. Страхи пятиклассников. Работа со сказкой.
33				Уверенное и неуверенное поведение	Упражнение «Что ты услышал», игра «Угадай эмоцию», Упражнения «Никто не знает», Зеркало. Сила слова. Город уверенности.
34				Мои чувства. Как справиться с плохим настроением.	«5 фотографий», «Войди в роль», «Что я делаю», работа со сказкой. «Назови эмоцию», «Изобрази эмоцию», «Поставь балл эмоции».
35				Зачем нужна уверенность в себе?	Упражнения «Портрет», «В чём проблема», «Ассоциации», «символ моей веры в себя», «Секретное оружие», работа со сказкой.
36				Чувство собственного достоинства	«Мои источники уверенности», «Мои ресурсы», «Кто загадан», работа с рассказом.
37				Какого человека называют неуверенным в себе	Упражнения «Маски неуверенности», «Какое поведение у ребят», «Надень маску», «Говорят, что вы похожи», работа со сказкой.
38				Я становлюсь увереннее	Упражнения «Высказывания», «Скажи «нет»», «Уверенное поведение в конфликте», работа со сказкой.
39				Уверенность и самоуважение	Упражнения «Я горжусь», «С чем ты согласен», «Звезда самоуважения», «Волшебное зеркало», «Шифровки», работа со сказкой. Упражнения «За что я уважаю», «Портрет», «Подумай», «Зомби», работа со сказкой.
40	Развитие коммуникативной сферы			Развивающее занятие. Развиваем память, внимание.	Упражнения на развитие познавательных процессов. Найди отличия, запомни слова, найди все предметы.
41				Я и окружающие. Чем мы похожи, чем отличаемся.	Упражнения «Объясни слова», «Слон», «Реальное и виртуальное общение», работа со сказкой.

42			Мои друзья	Упражнения «Что изменилось», «Загадай друга», «Самые непохожие», «Что я делаю, если», «Надо ли наказывать и как», работа со сказкой
43			Трудные ситуации могут научить меня	Самое длинное. Копился трудных ситуаций. Упражнения «Да», «Два подсказчика», «Другими словами», «Трудные ситуации», работа со сказкой.
44			Любой внутренний мир ценен и уникален. Игры на сплочение	Упражнения «Другие приветствия», «Другие имена», «Что общего», Внутренний мир. С чем ты согласен? игра «Жмурки-носильщики», «Подними платок», «Поймай дракона за хвост», работа со сказкой.
45			Взросление и отношения с окружающими	Упражнения «Покажи предмет», «Четыре буквы», «Хвастовство», «Что важно?», «Хочется больше свободы», «Когда дети начинают взрослеть», работа со сказкой.
46			Как звучит агрессия?	Упражнения «Звёзды-киллеры», «Покажи агрессию», «Кто из них агрессивный», «Агрессивный продавец», «Отбросить старое, чтобы измениться», работа со сказкой.
47			Как реагировать на агрессию со стороны.	Упражнение «Встаньте, сколько», Свет мой , зеркальце», «Трудно, Если я сильный, работа с притчей.
48			Учимся договариваться	Упражнения «На приёме у психолога», «Мои маски», «Изготовление маски», «Шарики», работа с притчей
49			Какие чувства возникают во время ссоры и драки?	Упражнения «Ассоциации», «Изобрази ситуацию», «Какие чувства возникают во время ссоры и драки?», «Неоконченные предложения», «Я знаю одного мальчика». Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?
50			Эффективные приемы общения.	Игра «Атомы и молекулы», «Рисунок вдвоем», «Бабочка», «Найди пару», «Работаем вместе».

				Психологическая игра «Болото».
51			Понимаем ли мы друг друга	Упражнение «Мне в тебе нравится», «Рисунок по инструкции», «Кораблик успехов», игра «Пойми меня». Тест «Умеете ли вы слушать?»
52			Что такое конфликт	Беседа о конфликтах. Упражнение «Стиль входа в конфликт», «Рисунок моего стиля», «Как выглядит человек в конфликте», «Конфликт – это хорошо или плохо?», «Минировать-разминировать».
53			Способы поведения в конфликте	Беседа «Основные стили поведения в конфликте», «Как проявляются способы поведения в конфликте», упражнение «Конфликтные ситуации», «Сыщики», работа со сказкой.
54			Мои права и обязанности.	Беседа о правах и обязанностях человека. Изучение сказок, где описаны права. Упражнения релаксации, медитации («Состояние тревоги и покоя», «Мышечная релаксация», «Дыхательная релаксация», «Сосредоточение на предмете»).
55			Конструктивное разрешение конфликтов	Беседа «Как выиграть обоим участникам конфликта», упражнение «Разыгрываем конфликт», «Как оставаться спокойным», «Освободители», работа со сказкой.
56			Ценности в жизни человека.	Беседа о ценностях. Диагностика Рокича. «Конфликт как возможность», «Попробуем договориться», «Разведчик и шпион», работа со сказкой.
57			Безопасность в сети интернет	Как защитить свою информацию в сети. Буллинг что такое.
58			Я и это мое прошлое. Я это мое настоящее. Я это мое будущее.	Притча «Про ворону и павлина», Упражнения: «Назови свое имя», «Ласковое имя», «Паутина», «10 Я», «Имя и движение», «Доброта». Встреча.
59			Мы и наши	Упражнение «Ритм моего имени»,

				близкие	«Ассоциации», «Я могу», «Счастливое событие», «Старые фотографии». Задание «Коллаж из имен членов моей семьи» или «Генеалогическое древо».
60				Способы снятия эмоционального напряжения	Упражнения «Назови эмоцию». Психологические способы снятия напряжения: расслабление, самообладание (упражнения «Эксперимент», «Ааааа», «Иииии», «Страхни», «Храм тишины»). Упражнения визуализации «Прогулка на теплоходе».
61	Развитие познавательных			Мир информации	Игра «Память на лица» Игра «испорченный телефон». Упражнение «В магазине зеркал».
62				Творческая личность	Упражнение «Исключение лишнего», Упражнение «Найди пять отличий». Рисование под музыку.
63				Такие разные профессии	Беседа о профессиях. Загадки. Кроссворд на тему. Задание «Кому что нужно».
64				Викторина по профессиям. Самая-самая профессия.	Игра «Запоминание открыток с помощью мимики жестов». Игра "Разведчики".
65				Зрительная память Вербальная память	Игра "Кого не стало?". Игра. "Что изменилось?". Игра. "Узнай предметы". Игра "Где лежат нужные вещи?" Игра "Запомни движения".
66				Выразительность движений	Игра "Море волнуется раз", "Гуси лебеди", "Следы".
67				Тренировка зрительной памяти	Дидактическая игра "Что изменилось", "Повтори узор", "Повторяйка".
68				Итоговое занятие	Завершение работы. Получение обратной связи от учащихся. Закрепление полученных навыков.

