|  |
| --- |
| **муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение****«Решотинская основная школа»** |
| Рассмотрено ШМО классных руководителейПротокол № \_\_\_от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.П. Кепина | СогласованоЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А.Черткова« \_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г  | УтверждаюПриказ №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 гдиректор МБОУ «Решотинская ОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н. Дорошенко |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

для детей с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

курса внеурочной деятельности «**Развитие личностного потенциала**»

для 5-6 К класса

основного общего образования

на 2024 - 2025 учебный год

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель: Суслова Наталья Владимировна,педагог-психологпедагог-психолог |

**Пояснительная записка курса внеурочной деятельности «Развитие личностного потенциала» для обучающихся: Дмитриенко Надежды, Тихановой Александры, Рассадкиной Валентины, Перковой Дарьи, Чалого Павла.**

Адаптированная рабочая программа для детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

курса внеурочной деятельности «Развитие личностного потенциала» для 5-6 А класса составлена на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 5 июля 2022 года N ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью);

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СанПиН 2.4.3648-20)

- Санитарные правила и нормы «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

- Устав МБОУ «Решотинская основная школа», утвержденным постановлением администрации Нижнеингашского района от 10.03.2015 № 257;

- Положение МБОУ «Решотинская основная школа» о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), утвержденное приказом от 31.08.2023 № 137-о;

- Положение МБОУ «Решотинская основная школа» об организации внеурочной деятельности, утвержденное приказом от 29.12.2021 № 223-о.

- Адаптированная общеобразовательная программа основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом МБОУ «Решотинская ОШ» от 29.06.2022 № 149-о

**Психолого - педагогическая характеристика**

**Перкова Дарья.** Основание: заключение ПМПК, протокол №\_1/3-2022 (1)от 28.02.2022г.

**Чалый Павел.** Основание: заключение ПМПК, протокол № 51от 15.12. 2020г.

**Рассадкина Валентина.** Основание: заключение ПМПК, протокол №\_8/6-22 (1) от 22.09.2022г.

**Дмитриенко Надежда.** Основание: заключение ПМПК, протокол №\_6 от 15.06.2021г.

**Тиханова Александра.** Основание: заключение ПМПК, протокол № 9/3-22 (2) от 19.10.2022г.

**По результатам комплексного психолого - педагогического обследования выявлены следующие особенности:**

Перкова Дарья на контакт идет с трудом, замкнута. Учебная деятельность на низком уровне. Испытывает сложности при овладении программным материалом. Общий темп деятельности низкий. Ситуации успеха вызывают у ребёнка положительные эмоции. Девочка не принимает активное участие в ходе урока, так как не уверена в правильности своих ответов. Хорошо развита крупная и мелкая моторика. Дарьи нравиться творческая деятельность.

Чалый Павел – легко идет на контакт, работает с переменным настроением. Работы не всегда аккуратные, в большинстве случаев незаконченные. Часто не соблюдает правила техники безопасности. Работает очень медленно, нужен постоянный контроль. Быстро утомляется. Слабость мелкой моторики. Внимание произвольное - неустойчивое, поверхностное, отвлекаемое.

Рассадкина Валентина – легко идет на контакт, работает с переменным настроением. Работы не всегда аккуратные, в большинстве случаев незаконченные. Работает медленно, нужен постоянный контроль. Быстро утомляется. Внимание произвольное - неустойчивое, поверхностное, отвлекаемое.

Тиханова Александра на контакт идет с трудом. Учебная деятельность на низком уровне.
Испытывает сложности при овладении программным материалом. Общий темп деятельности
низкий. Ситуации успеха вызывают у ребёнка положительные эмоции. Девочка не принимает
активное участие в ходе урока, так как не уверена в правильности своих ответов. Слабо развита
крупная и мелкая моторика. Сае нравиться творческая деятельность, но не всегда понимает
инструкцию. Нуждается в помощи со стороны учителя.

Дмитриенко Надежда – легко идет на контакт, работает с переменным настроением. Работы
не всегда аккуратные, в большинстве случаев незаконченные. Часто не соблюдает правила
техники безопасности. Работает очень медленно, нужен постоянный контроль. Быстро утомляется.
Слабо развита мелкая моторика. Внимание произвольное - не устойчивое, поверхностное,
отвлекаемое.

На основе данных психолого-педагогической диагностики формулируется цель и задачи курса:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Модуль | Цель | Задачи |
| Я и ты | Создать атмосферу доверия и принятия в коллективе.Стимулировать участников на самопознание и саморазвитие. | Сформулировать соглашение о взаимоотношениях. Способствовать формированию ответственности подростка за собственное благополучие. Создать условия для самопознания и самопринятия.Содействовать свободному выражению мыслей участников.Развивать навыки системной рефлексии. Познакомить с некоторыми инструментами саморегуляции.Создать условия для развития навыков коммуникации. Содействовать осознанию собственных желаний,устремлений и ценностей. |
| Я и мой выбор | Создать условия для освоения подростками базовых навыков регуляции своего физического и психологического состояния.Способствовать формированию мотивации для дальнейшего развития навыков управления собой. | Познакомить подростков с базовымизнаниями о работе мозга и его влиянии на состояние организма.Познакомить со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объёмом, переключаемостью.Познакомить с понятием «стресс» и стрессовымиРеакциями организма. Создать условия для освоения навыков управления своим вниманием.Помочь подросткам установить связь между эмоциями и телесными ощущениями.Создать условия для освоения приёмов и техник совладания со стрессом.Способствовать развитию собственных способов совладания со стрессом.Помочь подросткам выработать собственные способызаботы о себе и своём физическом и психологическом здоровье. |
| Я и мое благополучие | Создать условия для развития у подростков потенциала самоопределения. | Способствовать принятию ответственности за свой выбор.Создать условия для осознания и формирования системы ценностей.Способствовать самопознанию и самопринятию.Содействовать развитию рефлексии, критического мышления.Познакомить с некоторыми признаками качественного выбора.Смоделировать возможное будущее для развития навыков прогнозирования.Способствовать накоплению позитивного опыта выражения собственной по­зиции. |

 **Основные направления коррекционной работы при реализации курса:**

* Выбор индивидуального темпа обучения
* Формирование учебной мотивации
* Стимуляция познавательных процессов
* Гармонизация психоэмоционального состояния
* Формирование навыков самоконтроля
* Повышение уверенности в себе

|  |  |
| --- | --- |
| **Ресурсы подсистем****личностного потенциала** | **Планируемые результаты** |
| Мотивационные ресурсы | Обучающийся:Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |
| Ресурсы устойчивости | Анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события.Демонстрирует ответственное поведение как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело. |
| Инструментальные ресурсы | Пытается предугадать вероятность того или иного события, высказывает догадки, почему это возможно или невозможно. Анализирует проблемы и предлагает варианты решения. При принятии решения ориентируется на собственные ценности и интересы.Учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе способа выполнения задачи. |
| Ресурсы саморегуляции | Учится произвольно регулировать своё поведение. Прогнозирует своё эмоциональное состояние (в том числе понимает эмоциональную обусловленность поведения). Понимает важность как собственных реакций на ситуацию, так и обратной связи от сверстников и взрослых.Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых.Анализирует собственные реакции на ситуацию. Учится слушать и слышать,понимает, как его действия отразятся на другом человеке. Распознаёт эмоции, их причины и последствия; учитсяадекватно выражать эмоции.Учится в процессе общения реагировать на реплики собеседника с учётом его эмоционального состояния.Учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии.Замечает в поведении окружающих признаки каких-либо чувств или взглядов; проверяет свои предположения, задавая окружающим вопросы.Учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах.Учится уважительно относиться к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения.Связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит ее в новый, в том числе непривычный контекст, может выстраивать связи между идеями, явлениями из разных сфер, неожиданные связи.В ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации. |
| Ресурсы трансформации | Способен к рефлексии собственных действий. Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущейзадачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок.Умеет смотреть на ситуацию под другим углом. |

* Формирование продуктивных взаимоотношений с окружающими
* Повышение социального статуса ребёнка в коллективе

**Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Современное общество предъявляет новые запросы к действующей системе образования: изменяются повседневные ценности и жизненные ориентиры, всё больше людей находятся в поисках смысла своего существования, и вопрос самореализации становится одним из ключевых в движении к успешности .

С каждым днём информационный поток расширяется, и, чтобы разобраться в достоверности фактов, одних знаний уже недостаточно. Процесс глобализации подразумевает включённость человека во всё большее число разнообразных социальных связей, что требует с одной стороны, наличия навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакты и сохранять отношения, а с другой — развитого критического мышления для личной свободы и независимости в принятии решений. Социальный опыт предыдущих поколений перестаёт быть актуальным, родительские прогнозы не сбываются, отвечать на вопрос о собственных желаниях и ценностях становится всё сложнее . Умение делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения и совершать поступки — всё это, несомненно, должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы . И школа приняла вызов времени: основной ценностью образования признано становление и развитие личности в её индивидуальности, уникальности, неповторимости. Одним из возможных способов реализации поставленной цели является создание образовательной среды, способствующей развитию личностного потенциала каждого ребёнка.

По инициативе Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» разрабатывается учебно-методический комплект «Развитие личностного потенциала подростков», который может служить таким решением.

Данная программа составлена на основе данного учебно-методического комплекта.

Данная рабочая программа включает три модуля: «Я и ты» -17 часов, «Я и мой выбор»-10 часов, «Я и мое благополучие» - 7 часов, итого 34 часа.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПРОФОРИЕНТАЦИЯ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

 Программа курса «Развитие личностного потенциала» рассчитана на 34 часа в год (1 раз в неделю) в 5-7 специальном (коррекционном) классе. В рамках занятий предусмотрены такие формы работы, как беседы, дискуссии, мастер-классы, тренинги, коммуникативные игры, консультации педагога-психолога.

**Личностные, метапредметные результаты**

Личностные результаты заключаются в понимании подростком цели своей учебной деятельности, формировании и понимании своей системы ценностей, самоопределении.

Метапредметные результаты тесно связаны со способностью подростка к самообразованию и саморазвитию, а также способностью к коммуникации и групповой работе.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Развитие личностного потенциала**»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  №  |  Название раздела | Кол-во часов  | Содержание раздела |
|  1 | Я и ты | 17 | Знакомство с содержаниемпрограммы, создание классного Соглашения, рефлексия опыта использования Соглашения,исследование причин разногласия и причин понимания, тема чужой тайны, самовосприятие ,осознание ответственности за себя и своипоступки. Как складывается наше мнение о других людях, какизбежать предвзятости? Как чувствовать личные границы, находясь в обществе? Ненасильственное общение, осознание собственных мотивов и ценностей, ответственности за собственное благополучие. Рефлексивная практика.  |
|  2 | Управление собой | 10 | Поведенческая (управление собственными действиями, поступками), познавательная (управление собственным вниманием) и телесная (управление своими состояниями в стрессовых ситуациях) области саморегуляции. Знания о свойствах внимания, стрессе, связи эмоций и телесных проявлений, влиянии различных факторов на психологическое здоровье, упражнения на развитие навыков управления вниманием и совладания со стрессом. Создание условий для формирования у подростков ответственного отношения к себе и умения заботиться о своём состоянии (организме)  |
|  3 | Я и мой выбор | 7 | Знакомство с общим со­держанием курса, договор о принципах взаи­модействия в группе. Признаки качественного выбора, среди которых выделяются связь с личными ценностями и учёт ценностей других людей. Анализ мотивов своих действий и их осознание, стре­мление к успеху или избегание неудач.Ориентирование на создание образа будущего, на поиск личных и других ресурсов для движения к цели.Опыт осмысленного выбора профессионального пути и его последствий. |
|  | Итого | 34 |  |

**Учебно-тематическое планирование курса «Развитие личностного потенциала» 5-7А класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п |  | № урока в разделе | Виды деятельности | Дата |
|  | Путешествие продолжается | 1 | Участвуют в диалоге, знакомятся с особенностями курса. | план | факт |
|  | Мы договариваемся | 2 | * Осознают свои чувства и эмоции, связанные со школой; понимают, как его настроение в школе влияет на успеваемость и отношения с одноклассниками и учителями;участвуют в обсуждении и принятии классного Соглашения о взаимоотношениях.
 |  |  |
|  | Одноклассник равно друг? | 3 | * Различют понятия дружбы и сотрудничества; проявляют готовность к сотрудничеству с одноклассниками.
 |  |  |
|  | О сотрудничестве и поддержке | 4 | * Получают игровой опыт сотрудничества и возможность его проанализировать; знают, какие качества нужны для эффективного сотрудничества; адекватно оценивают свою способность к сотрудничеству.
 |  |  |
|  | Трудности диалога | 5 | * Анализируют ситуации с точки зрения эффективности коммуникации; распознают неконструктивные стратегии в общении; понимают разницу между фактом и суждением.
 |  |  |
|  | От суждения к факту | 6 | * Участвуют в диалоге; знает, что эмоциональная реакция на стимул зависит от того, как мы к нему относимся; отличает факт от суждения.
 |  |  |
|  | Факты и суждения о другом | 7 | * Анализируют свой опыт суждения о ком-то под влиянием внешней установки; осознют некоторые свои суждения о других и то, как они отражаются на взаимоотношениях.
 |  |  |
|  | Эмоции в общении (часть 1) | 8 | * Понимают, что причиной эмоции является не ситуация, а то, как мы её оцениваем; осознают некоторые свои установки, влияющие на результат взаимодействия.
 |  |  |
|  | Эмоции в общении (часть 2) | 9 | * Различают каналы передачи информации: вербальный, невербальный, паравербальный; эмоциональные оттенки слов; свой эмоциональный словарь; понимют и корректно транслирует эмоции с помощью невербальных средств; идентифицируют и умеют выразить эмоцию интонационно.
 |  |  |
|  | Потребности | 10 | * Видят связь между желаниями, потребностями и эмоциями, чувствами; могут определить свои потребности во взаимодействии с разными людьми.
 |  |  |
|  | Управление эмоциями | 11 | * Знают стратегии управления эмоциями; умеют управлять своими эмоциями с помощью воображения и телесных приёмов.
 |  |  |
|  | Секреты диалога | 12 | * Могут рассказать, в чём состоит суть ненасильственного общения; понимают роль каждого из четырёх компонентов ННО в диалоге.
 |  |  |
|  | Разговор с самим собой | 13 | Могут определить свой привычный внутренний диалог и почувствовать его влияние на самоощущение; осваивают способ управления (регулирования) внутреннего диалога через переформулирование. |  |  |
|  | Просьба или требование | 14 | * Понимают важность формулирования просьбы; отличают просьбу от требования на слух по лексике и интонации; осознают свою реакцию на отказ и связанные с этим убеждения; понимают, когда его просьбы являются скорее требованиями;знают, что возможен отказ в ответ на просьбу.
 |  |  |
|  | Говорим на языке Жирафа | 15 | * Умеют формулировать просьбу на языке ненасильственного общения; практикуются в использовании ННО; получают возможность разобрать личную сложную ситуацию общения.
 |  |  |
|  | Извините… Спасибо! | 16 | * Получают обратную связь о своей способности искренне просить прощения; знают, для чего и как извиниться в сложных ситуациях; умеют выражать благодарность.
 |  |  |
|  | Шаг в будущее | 17 | * Опираясь на предложенные вопросы, отмечают произошедшие благодаря курсу изменения; обозначают дальнейшие шаги в сторону желательных изменений.
 |  |  |
|  | Готов ли я выбирать | 1 | * Могут рассказать о целях, логике и общем содержании модуля, его особенностях; участвуют в обсуждении и согласовании правил взаимодействия в группе.
 |  |  |
|  | Как я отношусь к неизвестности? | 2 | * Знают о связи неопределённости и выбора;могут назвать эмоциональные реакции человека на неопределённость.
 |  |  |
|  | Как мы выбираем? | 3 | * Воспринимают выбор как неотъемлемую и важную составляющую жизни; понимают, что выбор — это протяжённый во времени процесс; логику процесса выбора.
 |  |  |
|  | Что мне важно? | 4 | * Могут назвать свои ценности, т. е. то, что для него значимо, важно; объяснить, как ценности влияют на его выбор.
 |  |  |
|  | Как выбираю я? | 5 | * Знакомятся с техниками для совершения качественного выбора; получают опыт использования изученных техник совершения выбора.
 |  |  |
|  | Мой ли это выбор? | 6 | * Отличают самостоятельный выбор от вынужденного поведения;осознают степень своей самостоятельности в выборе.
 |  |  |
|  | Что необходимо учесть при выборе? | 7 | * Анализируют внешние условия и помехи, а также собственные личностные ресурсы и ограничения для воплощения актуального выбора в жизнь.
 |  |  |
|  | А что если я выберу ЭТО? | 8 | * Могут назвать условия, необходимые для воплощения в жизнь значимого выбора; умеют планировать последовательность шагов для его реализации; способны прогнозировать возможные последствия своих действий в ближайшей и отдалённой перспективе.
 |  |  |
|  | Любой ли выбор хорош? | 9 | * Имеют собственные критерии и индикаторы субъективного качества выбора; анализируют на материале собственного опыта различия между внешней и субъективной оценкой качества выбора.
 |  |  |
|  | Как это было? Что это для меня? | 10 | * Формулируют основные тезисы, касающиеся выбора и самоопределения, по итогам модуля; получают возможность для эмоционального реагирования на полученный опыт.
 |  |  |
|  | Мои потребности | 1 | * Учатся распознавать свои неудовлетворенные потребности; узнают, как найти баланс в их удовлетворении.
 |  |  |
|  | Мои возможности | 2 | * Могут объяснить на примере, что такое возможности, перечислить виды ресурсов личности; понимают, что ситуацию можно воспринимать как возможность и как ограничение; осознают, что именно влияет на его личное восприятие ситуации; умеют находить ресурсы для достижения цели или преодоления препятствий.
 |  |  |
|  | Ответственность перед собой | 3 | * Знакомятся с видами потребления и шагами осознанного  потребления; умеют применять шаги осознанного потребления в игровой ситуации; способны оценить свой стиль потребления.
 |  |  |
|  | Ответственность за мир | 4 | * Знакомятся с принципами циклической экономики и механизмами развития инноваций; способны предложить решение существующей проблемы с учетом необходимости сохранения уровня комфорта без вреда природе.
 |  |  |
|  | Профессия | 5 | * Осознают свои сильные стороны и намечают стратегии их развития; осознают связь между принятием своих сильных сторон  и выбором будущей профессии.
 |  |  |
|  | Этика труда | 6 | * Узнают структуру и принципы функционирования финансовой пирамиды; знакомятся с механизмом работы лотереи.
 |  |  |
|  | Как справляться с рисками | 7 | * Умеют находить внутренние ресурсы для достижения целей и преодоления препятствий; способны дать оценку своему восприятию ситуации и привести пример стратегии преодоления последствий «черных лебедей».
 |  |  |

На уроках труда и ИЗО занимается с переменным успехом, овладевает общетрудовыми и

учебными навыками. Рисовать любит и умеет. Передача формы и размеров изображаемых

предметов при рисовании, раскрашивание рисунка у мальчика не вызывают значительные

затруднения и помощи со стороны учителя. Всегда может выполнить поделку по образцу.

На уроках труда и ИЗО занимается с переменным успехом, овладевает общетрудовыми и

учебными навыками. Рисовать любит и умеет. Передача формы и размеров изображаемых

предметов при рисовании, раскрашивание рисунка у мальчика не вызывают значительные

затруднения и помощи со стороны учителя. Всегда может выполнить поделку по образцу.