

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №55
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 17.06.2025 № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.В. Андреева
приказ от 17.06.2025 № 109

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Школа самопознания»
5-9 класс
на 2025-2028 учебный год**

Разработчик:

Шавшаева Л.В., педагог-психолог

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Одной из важнейших задач начального образования в соответствии с ФГОС НОО является обеспечение условий для индивидуального развития нормотипичных обучающихся, а также тех, кто в наибольшей степени нуждается в специальных условиях обучения — детей с высоким риском уязвимости (ОВЗ).

Дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети с различными отклонениями в состоянии психофизического здоровья, которые нуждаются в коррекционно-развивающем обучении, отвечающим их особым образовательным потребностям (в частности, ЗПР, ТНР, нарушениями слуха и зрения, и другие).

Рабочая программа адресована нормотипичным обучающимся, испытывающим трудности в освоении универсальных учебных действий, в коммуникативной сфере и в сфере социализации, а также обучающимся с ЗПР (вариант 7.1, 7.2) и ТНР.

Обучающиеся с ЗПР характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Введенный Законом об образовании термин «обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи» описывает крайне неоднородную категорию детей. Это дети с различными видами речевой патологии, с различной степенью ее проявления, с вариативными вторичными особенностями личностного, когнитивного, эмоционального развития. В психолого-педагогических характеристиках данной категории школьников отмечаются следующие особенности: недостаточный

уровень развития словесно-логического мышления, сужение объема вербальной памяти и устойчивости вербального внимания, детерминирующих проблемы сохранения вербальных образов (необходимость зрительного подкрепления для облегчения запоминания материала учениками), недостаточный уровень сформированности речемыслительной деятельности, проявляющаяся в виде неполноценности функционирования отдельных звеньев исполнительского этапа, трудностей осуществления и автоматизации процесса текущего мониторинга успешности решения задач и адекватности выбора решения.

Таким образом, с нормотипичными обучающимися, испытывающими трудности в освоении универсальных учебных действий, в коммуникативной сфере и в сфере социализации необходимо проводить профилактическую и коррекционную работу, а также коррекционную работу с обучающимися с высоким риском уязвимости, направленную на выявление психофизических особенностей, устранение и компенсацию выявленных трудностей. Рабочая программа разработана с учетом специфики указанных категорий обучающихся, тем самым обеспечивая преодоление трудностей и нарушений развития.

Программа носит вариативный характер. Программа состоит из 2 разделов: развитие познавательной сферы и эмоционально-личностной сферы. Основой первого раздела «Развитие и коррекции познавательного развития» являются разработки Н.П. Локаловой, А.Г. и О. Машталь, Основой второго раздела «Развитие эмоционально-личностной сферы (развитие стрессоустойчивости и саморегуляции коммуникативных навыков, а также личностного самоопределения)» являются программы: программа формирования психологического здоровья учащихся средней школы «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-8 класс) Хухлаева О.В.; программа «Развитие асертивности (навыков уверенного поведения) у учащихся подросткового возраста»; программа «Оптимизация межличностных отношений учащихся подросткового возраста»; программа «Мое профессиональное будущее».

Цель программы: создание системы комплексной помощи (профилактики и коррекции познавательных, личностных, регулятивных и коммуникативных УУД) обучающимся, испытывающим трудности в обучении (в том числе ОВЗ).

Задачи:

1. Создание условий, способствующих освоению обучающимися, испытывающими трудности в обучении основной образовательной программы начального общего образования и их адаптации и интеграции в образовательном учреждении.
2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности: внимания, памяти, восприятия, мыслительных операций.
3. Коррекция поведения (развитие уверенного поведения, произвольной саморегуляции эмоционального состояния).
4. Развитие коммуникативных навыков.
5. Улучшение адаптивных возможностей.
6. Развитие личностного самоопределения.

Адресат программы – нормотипичные обучающиеся 5-9 классов и обучающиеся с ЗПР и ТНР 5-9 классов.

Продолжительность реализации программы: обучение по программе длится 4 года. Объем программы составляет: 68 часов (2 часа в неделю).

Содержательная характеристика программы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня, время занятия 45 минут.

Форма организации занятий: в группах по 8 человек. Помещение для занятий должно быть достаточно большим, чтобы можно было не только поставить столы для всех учеников, но и проводить подвижные игры. Предварительно перед началом занятий проводится беседа и психодиагностические исследования. Психодиагностические исследования подбираются в соответствии с возрастом и исследуемым феноменом.

Занятие состоит из 4 основных частей:

1. Разминка (3-5 минут). Создание у учащихся определенного положительного эмоционального фона, включение в работу, а также подготовка ребенка к активной учебно-познавательной деятельности.
2. Тренировка психических механизмов, лежащих в основе когнитивных способностей: памяти, внимания, воображения, мышления (10-5 минут). Снятие психоэмоционального напряжения, тревожности, агрессии и других

неблагоприятных эмоциональных состояний. Все задания подобраны так, что степень их трудности увеличивается от занятия к занятию.

3. Рефлексия.

Формы контроля результативности: определение результативности проводится путем использования наблюдения и самоотчетов нормотипичных обучающихся, с обучающимися с ЗПР и ТНР предусмотрена комплексная диагностика сформированности познавательной и эмоционально-волевой сфер с помощью первичной и повторной диагностик и последующего анализа данных.

Методики используются в зависимости от возраста и трудностей обучающегося. А также могут использоваться методики из диагностического комплекта «Прогноз и профилактика проблем в обучении» Л.А. Ясюковой (для 3-6 классов и 7-11 классов).

Планируемые результаты реализации программы:

1. Развитие психофизиологических предпосылок высших психических функций, зрительно – моторной координации и мелкой моторики руки.
2. Формирование навыков саморегуляции поведения, положительного эмоционального отношения к обучению в школе, снижение тревожности, повышение стрессоустойчивости.
3. Улучшение навыков взаимодействия с ровесниками.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН КУРСА 5 КЛАСС

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	

1	Диагностические пробы	1	1	2	Входящий контроль
2	Адаптационный модуль «Я пятиклассник»	2	4	6	Текущий контроль
3	Развитие познавательной сферы	5	15	20	Текущий контроль
4	Формирование произвольной регуляции деятельности и поведения	2	6	8	Текущий контроль
5	Развитие коммуникативных навыков	2	8	10	Текущий контроль
6	Развитие эмоциональной сферы	7	13	20	Текущий контроль
7	Диагностические пробы	1	1	2	Итоговый контроль
	Итого	16	50	68	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН КУРСА
6 КЛАСС**

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Диагностические пробы	1	1	2	Входящий контроль
2	Адаптационный модуль «Я шестиклассник»	2	4	6	Текущий контроль
3	Развитие познавательной сферы	5	15	20	Текущий контроль
4	Формирование произвольной регуляции деятельности и поведения	2	6	8	Текущий контроль
5	Развитие коммуникативных навыков	2	8	10	Текущий контроль
6	Развитие эмоциональной сферы	7	13	20	Текущий контроль
7	Диагностические пробы	1	1	2	Итоговый контроль
	Итого	16	50	68	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН КУРСА
7 КЛАСС**

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	

1	Диагностические пробы	1	1	2	Входящий контроль
2	Адаптационный модуль «Я семиклассник. Личностное и профессиональное самоопределение»	2	4	6	Текущий контроль
3	Развитие познавательной сферы	5	15	20	Текущий контроль
4	Формирование произвольной регуляции деятельности и поведения	2	6	8	Текущий контроль
5	Развитие коммуникативных навыков	2	8	10	Текущий контроль
6	Развитие эмоциональной сферы	7	13	20	Текущий контроль
7	Диагностические пробы	1	1	2	Итоговый контроль
	Итого	16	50	68	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН КУРСА
8 КЛАСС**

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Диагностические пробы	1	1	2	Входящий контроль
2	Адаптационный модуль «Я восьмиклассник. Личностное и профессиональное самоопределение»	2	4	6	Текущий контроль
3	Развитие познавательной сферы	5	15	20	Текущий контроль
4	Формирование произвольной регуляции деятельности и поведения	2	6	8	Текущий контроль
5	Развитие коммуникативных навыков	2	8	10	Текущий контроль
6	Развитие эмоциональной сферы	7	13	20	Текущий контроль
7	Диагностические пробы	1	1	2	Итоговый контроль
	Итого	16	50	68	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН КУРСА
9 КЛАСС**

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Диагностические пробы	1	1	2	Входящий контроль
2	Адаптационный модуль «Я выпускник средней школы. Личностное и профессиональное самоопределение»	2	4	6	Текущий контроль
3	Развитие познавательной сферы	5	15	20	Текущий контроль
4	Формирование произвольной регуляции деятельности и поведения	2	6	8	Текущий контроль
5	Развитие коммуникативных навыков	2	8	10	Текущий контроль
6	Развитие эмоциональной сферы	7	13	20	Текущий контроль
7	Диагностические пробы	1	1	2	Итоговый контроль
	Итого	16	50	68	

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности:

1. Бумага А4;
2. Тетрадь, 12 листов;
3. Стимульный раздаточный материал;
4. Компьютер;
5. Музыкальные колонки;
6. Фломастеры, цветные карандаши.

Оборудование класса

1. Ученические парты с комплектом стульев;
2. Мультимедийная доска;
3. Компьютер;
4. Стол учительский.
5. Шкафы для хранения дидактических материалов, пособий и пр.

Список литературы

1. Бишоп, С. Тренинг ассертивности / С. Бишоп. – СПб: Питер, 2001. – 208с.
2. Зарецкий, Ю. В. 3-34 Развитие личностного потенциала подростков. 8—11 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова.-М.: Российский учебник, 2020.- 72с.

3. Казанская, В. Г. Ассертивность учащихся-подростков и их педагогов / В. Г. Казанская // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2011. – № 4. – С.62-72.
4. Кривцова, С. В. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками / С. В. Кривцова, Е. А. Мухаматулина. – М.: Генезис, 1997. – 192 с.
5. Локалова, Н.П. 120 уроков психологического развития младших школьников. Психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся I-IV классов/ Н.П. Локалова. - М.: «Ось-89», 2006.- 160 с.
6. Машталь, О. Программа развития способностей ребенка. 200 заданий, упражнений, игр./ О. Машталь. - СПб.: Наука и Техника, 2007.- 256с.
7. Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии. 7-8 класс". – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
8. Стишенок, И. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И. В. Стишенок. – СПб: Речь, 2008. – 230 с.
9. Чистякова М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова. — 2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.
10. Хухлаева О.В Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5-8 класс)- М.: Генезис, 2019.-160с.