

Рассмотрено на заседании  
Методического объединения

Утверждаю  
Директор А.П. Стариков

---

Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

ГБОУ Школа-интернат №5  
г.о. Тольятти.

Подписано  
цифровой подписью:  
ГБОУ Школа-интернат №5 г.о.  
Тольятти.  
12:00 +04:00  
01.09.2022

Директор: Стариков А.П.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности курса  
«Психокоррекция»  
1 «Б» класс**

Государственного бюджетного общеобразовательного  
учреждения Самарской области «Школы-интернат № 5 для  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
городского округа Тольятти»  
на 2022 - 2023 учебный год

Учитель  
Гурьянова Марина Серафимовна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Психокоррекция» разработана на основе

- требований Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ОВЗ;
- адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- учебного плана ГБОУ школы-интерната №5 г.о. Тольятти;
- проведенных диагностических мероприятий.

Психическое развитие детей с нарушением интеллекта в целом отстает по срокам формирования и проходит неравномерно. Отмечается недостаточность пространственно-предметных, временных представлений, их неточность, быстрое забывание не только деталей, но и важных элементов, уподоблении образов одних объектов другими. У многих воспитанников отмечается скованность, недостаточный объем движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики.

И как следствие – дети, поступающие в первый класс, оказываются не готовыми к обучению мотивационно, по запасу знаний и представлений, степени сформированности учебных навыков, уровню развития функций волевой регуляции.

Таким детям нужна специальная коррекционная помощь в разном объеме, в зависимости от структуры и степени тяжести умственного развития.

Введение курса «Психокоррекция» в образовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического развития детей через системный подход, в котором когнитивные и двигательные методы принимаются в комплексе с учётом их взаимодополняющего влияния.

Система коррекционных занятий с детьми с учётом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию в развитии всех ВПФ,

т.е. создаёт базовую предпосылку для полноценного участия психических процессов в овладении чтением, письмом, математическими знаниями.

### **Цель программы**

Дать детям правильное многогранное полифункциональное представление об окружающей действительности, способствующее оптимизации психического развития ребенка и более эффективной социализации его в обществе.

### **Задачи:**

- формирование пространственно-временных ориентировок;
- развитие слухоголосовых координаций;
- обогащение словарного запаса детей на основе использования соответствующей терминологии;
- исправление недостатков моторики, совершенствование зрительно-двигательной координации;
- формирование точности и целенаправленности движений и действий.

### **Основные принципы, на которых базируется данная программа**

А.А.Осипова):

- Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.
- Принцип единства коррекции и диагностики.
- Деятельностный принцип коррекции.
- Принцип учета возрастнo-психологических и индивидуальных особенностей.
- Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов.
- Принцип возрастания сложности.
- Принцип учета объема и степени разнообразия материала.

Занятия по курсу «Психокоррекция» осуществляются по 3-х уровневой системе.

### **I уровень** Активизации и энергоснабжения психических процессов

**Пуровень** Операционного обеспечения сенсомоторного взаимодействия с внешним пространством

### **III уровень** Произвольной регуляции

- Развитие произвольности, умение выполнять и принимать правила игры и роли способности к совместному решению задач.
- Отработка коммуникативных навыков через парные и групповые упражнения, формирование навыков совместных действий, способствующих лучшему пониманию друг друга.
- Развитие произвольного внимания и памяти.

Программа подразумевает поэтапное включение в коррекционный процесс упражнений 1, 2 и 3 уровней. На каждом занятии используются в разной степени методы различных уровней в зависимости от задач занятия.

Программа по курсу «**Психокоррекции**» направлена на обеспечение полноценного психического и личностного развития ребенка с особыми образовательными потребностями, формирование у него психологических новообразований, составляющих сущностную характеристику возраста, расширение психосоциальной и эмоциональной компетенции.

#### **Методы и приемы реализации программы**

- Совместные действия ребёнка и взрослого, действия по подражанию (в основном на начальном этапе обучения и при изучении нового содержания).
- Действия детей по образцу, по инструкции.
- Действия с контурными изображениями, использование приёмов наложения и обводки шаблонов, трафаретов для создания целостного образа изображаемого предмета.
- Наблюдения за явлениями природы, предметами окружающего мира, живыми объектами.
- Использование рисунков и аппликаций.

Занятия курса «**Психокоррекция**» проводятся фронтально, состоят из 3 этапов:

1. Организационно-подготовительный.

На данном этапе применяются упражнения направленные на снятие психомышечного напряжения, развитие концентрации внимания детей, пальчиковая гимнастика, упр. на повышение энергетического потенциала, создание положительного настроения к продуктивной совместной деятельности.

## 2. Основной этап.

Предполагает повторение пройденного и реализацию соответствующего раздела программы.

## 3. Заключительный этап.

На данном этапе осуществляется закрепление пройденного, рефлексия.

### **Место коррекционного курса в учебном плане**

Программа курса «Психокоррекция» входит в часть формируемую участниками образовательных отношений, коррекционно-развивающую область учебного плана для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости.

Программа рассчитана на 1 год обучения. 33 часа, 1 групповое занятие в неделю, продолжительностью 40 минут.

### **Планируемые результаты по формированию БУД курса «Психокоррекция»**

*Личностные результаты* (при направляющей помощи):

- Определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе.
- В предложенных педагогом ситуациях делать выбор как поступить, опираясь на общепринятые нравственные правила, в первую очередь в отношениях со сверстниками в практике совместной деятельности.
- Оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции важности исполнения роли «хорошего ученика».
- Выражать свое эмоциональное состояние, настроение.

*Предметные результаты*

- Целенаправленно выполнять действия по инструкции педагога.

- Правильно пользоваться письменными принадлежностями, копировать несложные изображения.
- Различать речевые и неречевые звуки.
- Ориентироваться на собственном теле и на плоскости листа бумаги.

### **Требования к умениям учащихся**

Минимальный уровень при организующей, активизирующей и контролирующей помощи	Достаточный уровень при организующей и активизирующей помощи
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ориентироваться в схеме тела по маркеру, после организующей помощи.</li> <li>• Уметь воспроизводить дыхательные упражнения, упражнения на развитие мелкой и крупной моторики, стимулирующие упражнения после показа и по инструкции (простые упражнения и движения)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ориентироваться по схеме тела.</li> <li>• Выполнять действия и движения по показу и инструкции взрослого.</li> <li>• Уметь выполнять правильный, длительный выдох, расслаблять мышцы кисти рук.</li> <li>• Пользоваться письменными принадлежностями.</li> </ul>

### **Оценка эффективности занятий**

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- Степень помощи, которую оказывает педагог учащимся при выполнении заданий: чем помощь меньше, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий.
- Поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий.
- Результаты выполнения контрольных психологических заданий, в качестве которых даются задания, уже выполнявшиеся учениками, но другие по своему внешнему оформлению, и выявляется, справляются ли ученики с этими заданиями самостоятельно.
- Косвенным показателем эффективности может быть наблюдения учителей за работой учащихся на других уроках (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности и др.).

## **Основное содержание коррекционного курса**

### **I уровень Активизации и энергоснабжения психических процессов.**

Цель - обеспечение и регуляция общего активационного фона, необходимого для протекания всех психических процессов, повышение энергетического потенциала.

#### **Задачи:**

- Повышение общей работоспособности и активности.
- Отработка дыхательных упражнений, знакомство с 4–х фазным дыханием, длительность выдоха с пропевкой звуков и слогов.
- Отработка стимулирующих упражнений и массажа для отдельных частей тела, выполнение по показу и инструкции.
- Отработка простых релаксационных упражнений отдельных частей тела.
- Отработка простых упражнений на тренировку в управлении определенной частью тела, в разном положении по показу и инструкции.
- Отработка автоматизированных упражнений для отдельных частей тела (простые варианты под внешним контролем).
- Развитие координации руки и пальцев (упражнения для удержания письменных принадлежностей, пальчиковая гимнастика, обводка, штриховка по трафарету, нанизывание бус, шнуровка, мозаика).

### **II уровень Операционного обеспечения сенсомоторного взаимодействия с внешним пространством.**

Осуществляется овладение телом и пространством, анализируется поверхностная (кожная) информация для осуществления сложных видов психической деятельности.

#### **Задачи:**

- Развитие чувства ритма по зрительным схемам по показу, по внешнему контролю, простые варианты.
- Повышение чувствительности к разной информации: тактильной (определение на ощупь предметов и фигур, с различением свойств); зрительной (формирование произвольности, различение зашумленных

изображений, профилактика зрительного переутомления); слуховой (дифференцировка звуков шумовых, музыкальных инструментов, громкость звука); обонятельной (контрастность ароматов); вкусовой (качества сладкое – горькое, сырое – вареное).

- Развитие памяти, внимания со стимулами разной модальности.
- Развитие пространственного представления: учить составлять целое из частей (конструирование простых составных картинок).
- Развитие динамической организации двигательного акта (двигательные и графические упражнения: простые варианты по показу).
- Формирование сенсомоторных взаимодействий в разных положениях (простые взаимодействия правой и левой половины тела, одноименные движения по показу и инструкции).
- Развитие зрительно-моторной координации.

### **III уровень Произвольной регуляции.**

Решение задач этого уровня не является отдельной проблемой. В большей или меньшей степени необходимость произвольной саморегуляции обнаруживается при решении любой задачи, так как программирование, регуляция и контроль являются неперемными условиями успешного выполнения любой деятельности. Уже в 1 классе дети приучаются выполнять движения не только по показу, но и по словесной команде. Дети этого возраста нуждаются в словесной инструкции в отношении каждого движения, программа действий здесь вырабатывается постепенно.

#### **Задачи:**

- Ознакомление учащихся (усвоение и понимание с нормами и правилами поведения в группе, основными принципами взаимодействия с ее членами).
- Выработка умения соблюдать дисциплину на уроке, занятиях, формировать начальные навыки организации и самостоятельности.
- Развитие элементарных коммуникативных навыков.

## Тематическое планирование

Название раздела	Количество часов
<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>8</b>
Диагностика	1
<i>I уровень Активизации и энергоснабжения психических процессов</i>	
Отработка правильного дыхания.	3
Стимулирующие упражнения	3
Приёмы релаксации	1
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>8</b>
<i>I уровень Активизации и энергоснабжения психических процессов</i>	
Приёмы релаксации	1
Мышечные зажимы	2
Равновесие	2
<i>II уровень Операционного обеспечения сенсомоторного взаимодействия с внешним пространством</i>	
Ритм	3
<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>8</b>
<i>II уровень Операционного обеспечения сенсомоторного взаимодействия с внешним пространством</i>	
Тактильная чувствительность	2
Зрительное восприятие	2
Слуховое восприятие	2
Вкусовые ощущения	2
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>9</b>
<i>II уровень Операционного обеспечения сенсомоторного взаимодействия с внешним пространством</i>	
Восприятие поз и движений	2
Динамическая организация	2
<b>III уровень Произвольной регуляции</b>	
Координация и ловкость	3
Правила игры и роли.	2
<b>Всего за год</b>	<b>33</b>

### Календарно-тематическое планирование

Содержание работы	Сроки	Деятельность обучающегося	Средства обучения
<b>I ЧЕТВЕРТЬ (8ч.)</b>			
Диагностика	08.09	Отвечают на вопросы, выполняют диагностические задания.	Мяч, шнуровка, карточки-схемы, корректурные пробы, предметные картинки
<b>I уровень Активизации и энергоснабжения психических процессов</b>			
Отработка правильного дыхания	15.09	Выполняют дыхательные упр. через нос и рот с пропевкой звуков и слогов, стимулирующие упр. по показу и инструкции. Дыхание под счет.	Карточки-схемы. Стихотворные тексты на расслабление Расслабляющая музыка Трафареты, бусины, шнуровка, мозаика, ручка, карандаши.
Отработка правильного дыхания	22.09		
Отработка правильного дыхания	29.09		
Стимулирующие упражнения	06.10	Расслабляют и напрягают мышцы разных частей тела по показу и инструкции.	
Стимулирующие упражнения	13.10	Используют в речи понятия напряжение, расслабление, называют ощущения от собственного тела.	
Стимулирующие упражнения	20.10	Воспринимают простые словесные инструкции на двигательные упр. Проявляют внимание к речи педагога.	
Приёмы релаксации	27.10		
<b>II ЧЕТВЕРТЬ (8ч.)</b>			
<b>I уровень Активизации и энергоснабжения психических процессов</b>			
Приёмы релаксации	10.11	Расслабляют и напрягают мышцы разных частей тела по показу и инструкции.	Карточки-схемы.
Мышечные зажимы	17.11	Используют в речи понятия напряжение, расслабление, называют ощущения от собственного тела.	Балансировочная доска
Мышечные зажимы	24.11		Ленточки разной ширины и длины
Равновесие	01.12	Выполняют упр. на разминку и расслабление рук, кистей (сжимание, разжимание).	Ккистевые эспандеры,
Равновесие	08.12		

		<p>Выполняют упр. на снятие мышечных зажимов с одновременной работой рук и ног по показу и инструкции.</p> <p>Понимают и выполняют инструкцию, соотносят названия частей тела.</p> <p>Выполняют упр. на «Балансировочной доске»</p> <p>Воспринимают словесные инструкции на двигательные упр. Проявляют внимание к речи педагога.</p>	
<b>II уровень Операционного обеспечения сенсомоторного взаимодействия с внешним пространством</b>			
Ритм	15.12	Воспроизводят внешний ритм по показу, зрительным	<p>Карточки-схемы с образцами различных ритмов.</p> <p>Палочки для выкладывания ритмов.</p> <p>Музыкальное сопровождение.</p> <p>Детские музыкальные инструменты</p>
Ритм	22.12	схемам, внешнему контролю.	
Ритм	29.12	<p>Проговаривают простой ритмический рисунок</p> <p>.Воспринимают словесные инструкции. Проявляют внимание к речи педагога.</p> <p>Задают друг другу ритм.</p>	
<b>III ЧЕТВЕРТЬ (8ч.)</b>			
<b>II уровень Операционного обеспечения сенсомоторного взаимодействия с внешним пространством</b>			
Тактильная чувствительность	12.01	Называют и различают простые характеристики поверхности предметов.	<p>Предметы (образцы различной поверхности) с разнообразной поверхностью.</p> <p>Предметы, игрушки.</p> <p>Детские музыкальные инструменты</p> <p>Символы звуков, буквы</p> <p>Овощи, фрукты, продукты питания</p>
Тактильная чувствительность	19.01	Дифференцируют зрительное восприятие двух предметов.	
Зрительное восприятие	26.01	Различают неречевые звуки: звуки окружающей среды и музыкальные.	
Зрительное восприятие	02.02	Различают речевые звуки, фонемы.	
Слуховое восприятие	09.02	Находят звуки и звуко сочетания в словах	
Слуховое восприятие	02.03	Сопоставляют вкусы (кислый – сладкий, горький -	
Вкусовые ощущения	09.03		
Вкусовые ощущения	16.03		

		солёный). Называют характеристики вкуса (вкусно, невкусно).	Карточки-схемы
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ (9ч.)</b>			
<b>II уровень Операционного обеспечения сенсомоторного взаимодействия с внешним пространством</b>			
Восприятие поз и движений	30.03	Выполняют графические упражнения из двух повторяющихся элементов. Выполняют упражнения для частей тела по заданию. Выполняют физминутки с текстом. Понимают и выполняют инструкцию.	Графические задания на листах бумаги.
Восприятие поз и движений	06.04		
Динамическая организация	13.04		
Динамическая организация	20.04		
<b>III уровень Произвольной регуляции</b>			
Координация и ловкость	27.04	Выполняют упр. с одновременными движениями одноименных руки и ноги по показу и инструкции. Участвуют в играх с правилами и ролями, понимают правила игры, соблюдают правила, контролируют товарищей. Понимают и выполняют инструкцию.	Атрибуты для подвижных игр
Координация и ловкость	04.05		
Координация и ловкость	11.05		
Правила игры и роли	18.05		
Правила игры и роли	25.05		
<b>Всего за год: 33часа</b>			

## **Учебно-методический комплекс**

### **Учебно-практическое оборудование**

Для проведения занятий по «Психокоррекции» требуется специально организованная коррекционно-развивающая среда:

- игрушки и пособия для развития тонкой и общей моторики: мяч, шнуровки, мозаики, разнообразные мелкие предметы;
- сюжетные игрушки; игрушки, имитирующие реальные предметы;
- иллюстрированный и образно-символический материал: наборы карточек с разнообразными изображениями, серии карточек;
- наглядно-графические модели: нерасчлененные контурные образцы, чертежи;
- нормативно-знаковый материал: наборы цифр и букв;
- материалы и принадлежности для выполнения графических заданий;
- компьютер, доска, тетради, карандаши, ручки.

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Бабина Н.В. Развивающие игры с элементами логики. – Москва-Воронеж.
2. Забрамная С.Д. Ваш ребёнок учится во вспомогательной школе: Раб. Книга – М.
3. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.
4. Комплексная методика психомоторной коррекции. А.В. Семенович, Е.А. Воробьева. – М.
5. Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 9 лет. Практикум для психологов и логопедов. – М.
6. Разина М.С. Страна пальчиковых игр: развивающие игры и оригами для детей и взрослых. СПб. «Кристалл».
7. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М.
8. Цвынтарный. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб.