

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Новгородской области  
Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение «Адаптированная  
школа №1».

**ПРИНЯТО:**

на Педагогическом совете  
Государственного областного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Адаптированная школа №1».  
протокол № 1 от 29 августа 2023 г.



**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ГОБОУ «АШ №1»

Л.В. Андреева

подпись

Приказ № 139 от 01.09.2023г.

Рабочая программа  
по учебному предмету  
**Психологический практикум**  
9 класс

Срок реализации программы 1 год

Программа составлена  
Литвинцевой С.П.  
педагогом-психологом

г. Боровичи  
2023 г

Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 2 июля 2021 года, Приказом Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», а также Уставом общеобразовательной организации и другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Учитывая, что целью адаптированной школы является формирование личности ребёнка с интеллектуальным нарушением, в учебный план был включён курс (блок коррекционных технологий) «Психологический практикум» для учащихся 8-9 классов. Это обязательный курс, хотя он и не оценивается привычной школьной отметкой.

Воспитательная работа в адаптированных образовательных учреждениях направлена на формирование коммуникативных навыков у учащихся, но возможности её ограничены. Именно поэтому возникла потребность в сообщении специальных знаний, формировании и развитии умений и навыков, необходимых для успешной реализации процесса общения. Их обучающиеся могут получить, изучая курс «Психологический практикум».

Программа направлена на социализацию личности подростка, его реабилитацию средствами образования с целью профилактики, преодоления отклонения в аномальном развитии, а также расширению границ образования за счёт социально - ориентированных программ, доступных для усвоения школьнику с интеллектуальной недостаточностью.

**Основная цель - создание условий для планирования, организации и управления образовательной деятельностью по коррекционному курсу «Психологический практикум», создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта, подготовки их к жизни в современном обществе**

**В соответствии с поставленной целью и планируемыми результатами обучения по учебному предмету предполагается решение следующих задач, в том числе коррекционно-развивающего характера:**

- Формирование у школьников самосознания, представлений о себе как человеке.
- Расширение репертуара осознания себя как личности и способов самовыражения.
- Развивать умения понимать собственные чувства, действия, правильно их оценивать и соотносить с поведением окружающих людей.

А также воспитывать у обучающихся целенаправленность, терпеливость, работоспособность, настойчивость, трудолюбие, самостоятельность, навыки контроля и самоконтроля, развивать умение планировать работу и доводить начатое дело до завершения, в соответствии с программой воспитания ГОБОУ «АШ №1».

**Воспитательный потенциал** программы реализуется через:

- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- Демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- Применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения

теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

При организации занятий следует избегать формы урока, оценок, принятых при обучении образовательным предметам. Взаимодействуя с детьми, психолог должен накапливать информацию, перепроверять её в других (модифицированных) условиях, чтобы иметь объективные данные для того или иного заключения, необходимого ему для индивидуальной работы, а также консультирования членов семьи и педагогов.

Программа реализуется в течение 2 лет и рассчитана на 1 час в неделю в 8–9 классах и проводится в форме групповых занятий, количество участников не более 10–12 человек. Программа является примерной, психолог вправе дополнять темы, увеличивать или уменьшать количество часов на те или иные разделы, однако крайне важно быть компетентным не только в психологических проблемах, вынесенных в содержание программы, но и в специальных вопросах, касающихся психологии и педагогики детей с умственной недостаточностью. Следует помнить о том, что каждое занятие должно быть тщательно подготовлено и оборудовано в соответствии с основными принципами коррекционной работы во вспомогательной школе: наглядностью, образностью, доступностью и др.

При организации практикума следует опираться на житейский опыт учащихся, на знания из таких предметных областей как этика, история, естествознание, домоводство и др. Опора на имеющиеся знания позволяют преодолевать трудности в понимании учащимися сложных психологических явлений.

Психологический практикум не является предметной дисциплиной, поэтому особенно важно создавать в общении с учащимися атмосферу доверия, открытости, доброжелательности, так, чтобы каждое общение с психологом являлось уроком для жизни.

Рабочая программа составлена на основе Программы уроков, занятий по курсу "Психологический практикум" (автор - И.М. Бгажнокова), пособия "Обучение жизненно важным навыкам в школе" (авторы Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М.Шурухт) и др. специальная литература.

### **Содержание программы** **8 класс (34 часа)**

#### ***Раздел «Введение» (1 час)***

Познавательные беседы:

- Давайте знакомиться с собой и друг с другом.

**Понятия:** дружба, друзья, настоящий друг

#### ***Раздел "Как мы познаём мир" (2 часа)***

Закрепление правил развития психических процессов. Игры, упражнения, задания на их развитие.

Упражнения на развитие коммуникативных навыков.

**Понятия:** ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, воображение, общение

#### ***Раздел "Познай себя" (22 часа)***

**Тема: "Как и что мы чувствуем" (4 часа)**

Упражнения, задания на развитие и закрепление навыков управления своими эмоциями и эмоциональными состояниями, в том числе адекватного поведения в стрессовых ситуациях.

Познавательные беседы:

- Зачем осознавать и понимать эмоции.

- Как преодолеть страх, неуверенность, чувство вины.

- Что такое стресс и как его преодолеть.

**Выводы:** Устойчивость к стрессу можно формировать и развивать. Каждый человек может управлять своими эмоциями и бережно относиться к чувствам и переживаниям других людей.

**Понятия:** эмоции, положительные и отрицательные эмоции, страх и вина, неуверенность, стресс, горе, несчастье, недомогание

### Тема: "Воля" (5 часов)

Познавательные беседы:

- Своя воля страшней неволи;
- Будь своему слову хозяин,
- Правила воспитания воли.

Упражнения и задания на развитие воли.

*Выводы:*

- Воспитание воли - длительный, постепенный процесс.
- Контролируй своё поведение;
- Не бросай незавершённое дело;
- Анализом своих поступков можно обнаружить допущенные ошибки.

*Понятия:* воля, волевые черты, своеволие, убеждения, идеалы, выдержка, терпение, самообладание

### Тема: "Характер" (9 часов)

Познавательные беседы:

- Видна птица по полёту;
- Можно ли стать гением;
- Терпение даёт умение;
- Толпа и личность;
- Не место красит человека
- Как стать личностью;
- Может ли ползать рождённый летать?

Задания и упражнения на развитие положительных качеств личности, на выявление, осознание и преодоления отрицательных качеств, на формирование навыков самооценки: "Зеркало", "Что я знаю о себе", "Перевоплощение", "Коршун и бабочка", "Я такой же, как ты" и др.

*Выводы:* Личность должна постоянно развиваться, реализовывать свои возможности в деятельности и общении. Характер включает качества, определяющие отношение человека к другим людям и работе, которую он выполняет.

*Понятия:* характер, поступок, привычка, терпение, личность, самооценка, черты характера, уравновешенность, активность, личность, идеал, воспитание характера

### Тема: "Кем быть" (4 часа)

Познавательные беседы с толкованием пословиц и поговорок о труде человека. Анализ характеристик человека трудолюбивого и нерадивого. Рассказы о том, как человек выбирает себе профессию: по интересу, по умению, по знаниям.

Работа с анкетами профессиональной направленности, интересов, намерений. Анализ итогов с обсуждением возможности учащихся работать по избранным ими профессиям, индивидуальные и групповые консультации.

*Понятия:* склонности, интересы, возможности, профессия и специальность, профессиональные предпочтения

### ***Раздел "Я среди людей" (9 часов)***

#### Тема: "Как мы видим друг друга" (5 часов)

Познавательные беседы:

- разговор взглядов;
- язык жестов и движений,
- как понять другого человека;
- особенности подросткового возраста;
- про мужчин и женщин
- "По одежке встречают ..."

Тестовые задания на выявление способности понимать других, найти своё место в обществе, осознание своего "Я".

*Выводы:*

- Каждый человек индивидуален, познание себя - познание других;

- Если хочешь переделывать людей, начни с себя.
- Люди вовсе не обязаны быть такими, какими мы желаем их представить.
- Разница в поведении девушек и юношей обусловлена особенностями их психологии.
- В каждом возрасте есть свои не только физиологические, но и психические особенности.

*Понятия:* жесты, мимика, взгляд и поза, подросток, женский и мужской пол, достоинства, недостатки

#### Тема: "Межличностные отношения" (4 часа)

Познавательные беседы:

- "Нет друга, так ищи"
- "Как преодолеть границы"
- "Права человека среди людей;
- "Самое утреннее из чувств"
- «Почему люди спорят и ссорятся».

Игры и упражнения на развитие коммуникативных навыков, навыков самооценки и понимания других, "Перевоплощение", "Психологический портрет", "Я такой же, как ты», «Комплимент", "Если бы я был тобой", "Телепатия" и др.

*Выводы:*

Относись к другим людям так, так ты бы хотел, чтобы относились к тебе. Без понимания невозможно общение и взаимодействие. Необходимо адекватно воспринимать людей.

Люди ссорятся из - за того, что не понимают мысли и чувства друг друга, или из - за того, что недовольны друг другом.

*Понятия:* дружба, барьеры общения, права человека, самооценка, спор, ссора

### 9 класс (34 часа)

#### **Раздел «Введение» (1 час)**

Познавательные беседы:

- Что и как изучает психология.
- Зачем изучать психологию.

*Понятия:* эксперимент, наблюдение, тест, анкетирование, опрос, психология

#### **Раздел "Познай себя " (6 часов)**

##### Тема: "Психология личности" (6 часов)

Познавательные беседы:

- Человек снимает личину
- Как мы себя ценим?
- Что такое самооценку?
- Личностью не рождаются, а становятся;
- Личность - это настоящее в человеке, а личина?
- Зависит ли характер от темперамента.

Упражнение, тренинги на развитие навыков самооценки, навыков управления поведением на формирование положительных личностных качеств, на выявление, осознание и преодоление отрицательных.

*Выводы:*

Индивидуальность - это личность в её своеобразии, основная потребность человека -стремление к самовыражению.

Личность обладает внутренним контролем. Темперамент влияет на формирование характера и поведение человека.

*Понятия:* личность, индивидуальность, личина, самооценка и самооценку, личность, индивидуальность, характер и темперамент, положительные и отрицательные качества характера, управление поведением

#### **Раздел "Как мы познаём мир" (19 часов)**

##### Тема: "Психологические процессы и информация" (5 часа)

Познавательные беседы:

- Почему взрослые советуют или приказывают: "Думай!"
- Все ли стерпит бумага.
- Прогресс человечества - в чём его плюсы.
- Как понять человека.

Упражнения, задания на развитие навыков работы с информацией: "Живая скульптура", "Верить - не верить", "Пожелание", "Рефлексия", "Кусты идей" и др.

*Выводы:*

- Человек может научиться воспринимать и анализировать ситуацию;
- Мысли следует выражать ясно и конкретно.
- Можно научиться вырабатывать своё мнение и обосновывать его.

*Понятия:* жизненная ситуация, мысли и чувства, информация, виды информации, собственное мнение

### Тема: "Творчество" (3 часа)

Познавательные беседы:

- Что такое творчество.
- Любое дело – творчески
- Когда интересно жить
- Что мне нравится в себе.

Упражнения на развитие навыков творчества: "Что мне нравится в себе", "Пленники", «Приветствие», «Самопохвала», «Скульптор», «Комплимент», литературный пересказ, «Акробат».

*Выводы:*

- Творчество - процесс, присущий деятельности человека.
- Процесс творчества связан с особой мыслительной деятельностью;
- Творчество можно развивать;
- Творчество - качество, необходимое современному человеку.

*Понятия:* творчество, мыслить творчески, творчество и воображение

### Тема: "Проблемы и как их решать" (4 часа)

Познавательные беседы:

- Чего я хочу;
- Что я могу сделать для осуществления желаемого
- Что не могу я, но могут другие.

Упражнения, задания на развитие навыков - принятия и исполнения решений: "Комплимент", литературный пересказ, "Сорви шапку", "Рука в руке", "Ищем секрет", «Подарок другу», "Самопохвала" и т. п.

*Выводы:*

- Прежде чем решить проблему, её нужно увидеть.
- Любую проблему следует решать осознанно, целенаправленно.
- Чтобы решить проблему нужно совершить путь от "хочу" к "смогу".

*Понятия:* желания и возможности, преграды в исполнении желаний, проблемы и их решения

### Тема: "Личность и её социальные роли" (3 часа)

Познавательные беседы:

- Что такое социальная роль.
- Социальные роли ребёнка, подростка, взрослого, мужчины, женщины.
- Перевоплощение личности.

Упражнение, тренинги на социализацию личности, развитие уверенности: «Я и ты», «Один дома», «Правильная забота» и др.

*Выводы.*

- Человек вынужден в процессе жизни выполнять (играть) различные социальные роли.
- Выбор социальных ролей и их успешность зависит от личностных качеств человека.
- Любую социальную роль нужно выполнять добросовестно, ответственно, уверенно.

*Понятия:* личность, социальная роль и ее виды, уверенность, положительные и отрицательные роли

Тема: "Кем быть" (4 часа)

Познавательные беседы:

- Человек и профессия
- Терпение и труд всё перетрут
- Где родился, там и пригодился.

Упражнения, задания, тренинги на выявление профессионального самоопределения, развитие потребности в профессиональной деятельности.

*Выводы:*

- К человеку каждой профессии предъявляются определённые требования.
- В любой профессии значительную роль играют личностные качества человека.
- Человек должен трудиться, приносить пользу обществу.
- При выборе профессии следует учитывать особенности своей психологической деятельности, склонности, способности.

*Понятия:* склонности, интересы, возможности, профессия и специальность, профессиональные предпочтения

**Раздел "Я среди людей" (7 часов)**

Тема: "Психология межличностных отношений" (3 часа)

Познавательные беседы:

- Межличностные отношения - основа жизнедеятельности человека.
- Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты.
- Безразличие, отчуждение, вражда, ненависть.
- Личные взаимоотношения людей.
- Чего никогда нельзя делать в любви.
- Сигналы отношения
- Причины одиночества.

Тренинги, упражнения на выявление межличностных отношений, их психологии, проблем и достоинств, на развитие навыков позитивных межличностных отношений.

*Выводы:*

- В дружбе, в любви и просто в отношениях с людьми нужно следовать правилу: "Поступай по отношению к другому так, как ты хотел бы, чтобы он поступал по отношению к тебе".
- Позитивность межличностных отношений зависит от личностных качеств человека.
- Существуют различия в психологии мужчин и женщин. Их необходимо учитывать, строя взаимоотношения.
- Человек может научиться строить позитивные межличностные отношения и преодолевать негативные.

*Понятия:* мимика, взгляд и поза, мужчина, женщина, друг и товарищ, достоинства, недостатки, одиночество, безразличие, отчуждение, вражда, ненависть, любовь и симпатия, влюбленность

Тема: "Психология конфликта" (4 часов)

Познавательные беседы:

- Причины ссор и конфликтов;
- Маленькие хитрости в решении ссор;
- Что нужно, чтобы решить конфликт
- Повиновение или решение;
- Что значит принять решение
- Как согласовать мнения,
- "Правильная" забота.

Упражнения, тренинги на развитие навыков понимания других, навыков решения конфликтов.

*Выводы:*

- конфликты возникают из-за разногласия вкусов, взглядов, убеждений, не понимания мыслей, чувств друг друга.
- ни один не может выйти победителем в конфликте без того, чтобы его противник не оказался побеждённым.
- существуют правила разрешения конфликтов, их нужно знать и выполнять.
- конфликты могут возникать как между малознакомыми, так и между близкими людьми.

*Понятия:* конфликт, конфликтная ситуация, конфликтный человек, решение конфликта, свое мнение, подчинение и власть, барьеры общения, спор, ссора

## **"Обобщение" (1 час)**

Повторение изученных разделов.

Тренинги, упражнения на закрепление, навыков конструктивного общения, саморегулирования, самопознания, самоопределения

### **Требования к подготовке учащихся**

#### **В результате обучения формируются следующие знания:**

- о психических процессах: ощущении, восприятии, памяти, мышлении, воображении, речи
- о пользе развития данных психологических процессов
- об эмоциональных состояниях человека
- о настроении человека и управлении им
- о правилах общения между людьми
- о волевых качествах человека
- о способах проявления индивидуальных качеств характера человека
- о мире профессий и способах выбора профессии
- о влиянии отношения других людей на отношение человека к самому себе, о самооценке и уровне притязаний
- о сходствах и различиях между людьми, о способах понимания, принятия других людей
- о способах поведения в социальных ситуациях разного типа
- о конфликтах и способах их разрешения
- о социальных ролях и ролевых функциях человека
- о социальных возможностях человека

#### **В результате обучения формируются следующие умения:**

- умение анализировать особенности своего характера
- умение характеризовать другого человека, его поступки
- умение анализировать отношение других людей к самому себе
- умение анализировать мотивы своего и чужого поведения
- умение организовывать поведение в социальных ситуациях разного типа
- умение предупреждать и разрешать конфликты
- умение выявлять причины, управлять своим настроением
- умение регулировать свое поведение и поступки
- умение определять цель деятельности, планировать действия для достижения цели
- умение выбирать свою будущую профессию.



