

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской область**

**Администрация Шимского муниципального района**

**МАОУ «СОШ» жд.ст.Уторгош**

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  В.П. Козлова

Приказ 68 от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ)  
2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**жд.ст.Уторгош**

**2023 г.**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая учебная программа «Психологический практикум» для 8 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для групповых занятий

«Психологический практикум» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно- методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012года N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.05.2014 года).
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной умственной отсталостью (вариант 1).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Учебный план ГОКУ Специальная (коррекционная) школа №4 г. Иркутска.

По нашим наблюдениям многие воспитанники коррекционных школ имеют не адекватную самооценку и самоуважение, перегружены негативными эмоциями, у них много травмирующих переживаний, т.к. в семье они растут в атмосфере эмоционального отчуждения, в отсутствии, хаотичности воспитательного воздействия родителей. Эти тенденции проявляются наиболее остро в подростковом возрасте. Подростковый возраст представляет собой как бы “третий мир”, существующий между детством и взрослостью.

**Цель:** укрепление эмоционального здоровья школьников, профилактика неврозов.

### **Задачи:**

1. Формировать у учащихся навыки взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия, самораскрытия и принятия других; навыки поведения в сложных жизненных ситуациях (конфликты, стрессы).
2. Развивать эмоциональную сферу учащихся.

3. Развивать и совершенствовать навыки саморегуляции, снятие мышечных зажимов посредством освоения методов релаксации.

4. Развивать психомоторику и сенсорные процессы обучающихся.

5. Оказывать психологическую поддержку учащихся в период обучения (предупреждение утомляемости, снижение уровня тревожности, выработка на основе опыта норм поведения и общения).

Срок реализации 1 год.

## **2. Общая характеристика учебного процесса:**

Для подростков характерными особенностями являются:

- развитие взрослости, потребность в самостоятельности и стремление к самопознанию,
- значимость отношений со сверстниками, бунт против родителей и социальных норм;
- эмоциональная неустойчивость, чувствительность, агрессивность, конфликтные отношения с окружающими и склонность к крайним суждениям и оценкам;
- в подростковом возрасте прослеживаются некоторые сложности во взаимоотношениях с взрослыми (родителями и учителями), связанные с возрастными особенностями ребят.

Средний подростковый возраст (13-15 лет) характеризуется “взрывом” во всех физиологических системах. Созревая физически, подросток ощущает необходимость в социальном признании и социальном утверждении своей личности. Но наряду с этим, возраст вступления во взрослую самостоятельную жизнь еще не наступил. Кризис 13-15 лет сосредоточен на сфере “Я-Концепция”, происходят кардинальные изменения в сфере самосознания своего “Я”. Приоритетными для развития и формирования получают следующие стороны самоутверждения:

- потребность в самоидентификации, признании своего внутреннего “Я” (внутренней психической сущности, внешности, имени и пр.);
- утверждение своего “Я” в окружающем пространстве, в общении с другими;
- потребность признания в своей группе;
- потребность в половой идентификации.

Однако, при всей тяге к самостоятельности, подростки остро нуждаются в жизненном опыте и помощи. Предлагаемая программа направлена на развитие коммуникативной культуры подростков. Темы занятий отражают личные проблемы детей данного возраста, поэтому они могут использоваться для всех школьников в качестве профилактики неблагоприятных процессов. На занятиях подростки получают знания о том, как общаться, упражняются

в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения. Данный курс помогает наладить адекватные межличностные взаимоотношения, повысить коммуникабельность, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства, скорректировать свое поведение. Особенностью курса является форма его проведения

Методы и формы работы: психогимнастика, беседа, групповая дискуссия, использование элементов сказкотерапии, игротерапии, арттерапии, ролевая игра, упражнения по межличностной коммуникации; дыхательные и двигательные упражнения; методы самовыражения (в рисунке, в создании образа), использование кинезиологических упражнений.

Форма контроля:

- анализ эффективности занятия проводится при помощи рефлексии;
  - анализ эффективности программы проводится при помощи диагностики: анкеты, проективные тесты, опросники.

### **3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Коррекционно-развивающая область: «Развитие психомоторики и сенсорных процессов. Психологический Практикум». Срок изучения данного предмета 1 год.

Общее количество часов - 34. Продолжительность занятий – 40 минут.

### **4. Личностные результаты освоения конкретного учебного курса**

В процессе научения идет формирование и развитие у учащихся:

- интереса к изучению психологии человека и проведение психологического эксперимента;
- умения самостоятельно применять полученные знания;
  - творческих способностей, умения работать в группе, вести дискуссию, отстаивать свою точку зрения. В процессе обучения учащиеся приобретают следующие конкретные умения:
- проявлять интерес к познанию и самопознанию;
- различать противоположно направленные действия и явления;
- видеть временные рамки своей деятельности;
- определять последовательность событий;
- ориентироваться в пространстве;
- самопроизвольно согласовывать свои движения и действия;
- опосредовать свою деятельность речью;
- уметь проявлять волевые усилия для достижения своих желаний и побуждений;
- уметь понимать и передавать свои чувства;
- устанавливать смысловые связи, проделывать мыслительные операции (обобщение, сравнение, анализ и т.д.)
- проявлять логическое мышление;
- уметь сотрудничать.

## 5. Содержание учебного предмета

№	Раздел программы 8 класса	Кол-вочасов
	I четверть – 9 часов	
	«Познаем себя, познаем других»	9 ч.
	II четверть – 7 часов	
	«Познаем себя, познаем других»	7 ч.
	III четверть – 11 часов	
	«Познаем себя, познаем других»	4 ч.
	«Саморегуляция»	6 ч.
	IV четверть – 8 часов	
	«Саморегуляция»	4 ч.
	«Профориентация»	4 ч.
	Итого:	34 часов

1. Ритуал приветствия. Позволяет сплачивать подростков, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Ритуал может быть придуман самой группой.

2. Разминка - воздействие на эмоциональное состояние подростков, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учётом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать подростков, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения

3. Основное содержание занятия - совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данного занятия. Приоритет отдаётся многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребёнка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике.

5

4. Рефлексия занятия.

Две оценки: эмоциональная (понравилось - не понравилось, было хорошо - было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали).

5. Ритуал прощания. По аналогии с ритуалом приветствия.

Занятия проводятся в комнате, где достаточно места для передвижения, для рисования. Выбор и инициатива принадлежат подросткам. Ограничения их активности минимальны: не покидать пределы комнаты до конца занятий и не выносить из неё предметы.

Таким образом, содержание курса строится с учетом потенциальных возможностей учащихся. Вся программа посвящена, в общем-то, простой идее – быть собой: от осознания личностных качеств к принятию чувств, выстраиванию контактов, расширению связей в социальных ситуациях, моделированию взаимоотношений с взрослыми и сверстниками, к умению контролировать свои чувства и поведение.



. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Содержание по темам, включая практическую часть	Цели занятий	Элементы содержания	Кол-во часов в теме	Дата проведения
<b>1. Раздел: «Познаем себя – познаем других».</b>					
<b>I четверть – 9 ч.</b>					
1	Введение в курс. Диагностика	Обучение приемам регулирования своего состояния	Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания	1 ч.	
2	Давайте знакомиться с собой и друг другом	Знакомство участников, выработка правил работы в группе.	Ритуал приветствия Упр. «Снежный ком» Упр. «Подросток - это» Упр. «Групповые правила» Упр. «Интервью» Упр. «Как ты себя чувствуешь?» Ритуал прощания	1 ч.	
3	Упражнения на развитие коммуникативных навыков	Обучение приемам регулирования своего состояния	Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания	2 ч	
8	Как и что мы чувствуем	Развитие положительных качеств личности	Ритуал приветствия "Зеркало", "Что я знаю о себе", "Перевоплощение", "Коршун и бабочка", "Я такой же, как ты" Ритуал прощания	4ч.	
9	Воля	Проверка навыков защитного поведения, умения отстаивать свою точку зрения	Ритуал приветствия Упр. «Наводнение» Упр. «Место под солнцем» Упр. «Рисунок» Упр. «Состояние» (рефлексия занятия)	1 ч.	

**II четверть – 7 ч.**

10	«Я – это я, и это замечательно!»	Помощь учащимся в осознании проблем зависимости и ответственности	Ритуал приветствия Упр. «Футболка с надписью» Игра «Атомы и молекулы» Упр. «20 Я» Релаксация «Полет белой птицы» Ритуал прощания	1 ч.	
11	Релаксационный тренинг.	Обучение приемам регулирования своего состояния	Ритуал приветствия Релаксационные комплексы.	1 ч.	

			Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания		
12	«Я – это я, и это замечательно!»	Помощь учащимся в осознании проблем зависимости и ответственности	Ритуал приветствия Упр. «Футболка с надписью» Игра «Атомы и молекулы» Упр. «20 Я» Релаксация «Полет белой птицы» Ритуал прощания	1 ч.	
13	Релаксационный тренинг.	Обучение приемам регулирования своего состояния	Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания	1 ч.	
14	«Я и мир вокруг».	Определение жизненных целей и ценностей.	Ритуал приветствия Упр. «Мои личные и профессиональные планы» Упр. «Волшебный магазин» Упр. «Маски, которые мы надеваем» Релаксационное упр. Ритуал прощания	1 ч.	
15	Релаксационный тренинг.	Обучение приемам регулирования своего состояния	Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания	1 ч.	
16	«Я и мир вокруг».	Определение жизненных целей и ценностей.	Ритуал приветствия Упр. «Мои личные и профессиональные планы» Упр. «Волшебный магазин» Упр. «Маски, которые мы надеваем» Релаксационное упр. Ритуал прощания	1 ч.	

<b>III четверть – 11 ч.</b>					
<b>1. Раздел: «Познаем себя, познаем других»</b>					
17	«Мои эмоции»	Мотивирование учащихся на изучение собственного эмоционального мира, знакомство участников с понятиями “эмоциональная сфера”, “эмоции”.	Ритуал приветствия Упр. «Чьи ладони» Беседа по теме Упр. «В чём отличие» Упр. «Калейдоскоп чувств» Упр. «Пожелание по кругу». Ритуал прощания	1 ч.	
18	Релаксационный тренинг.	Обучение приемам регулирования своего состояния	Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания	1 ч.	
19	«Мои эмоции: полезные и вредные».	Мотивирование учащихся на изучение собственного эмоционального мира, знакомство участников с понятиями “эмоциональная сфера”, “эмоции”.	Ритуал приветствия Упр. «Остров» Упр. «Льдина» Упр. «Скала» Упр. «Эмоция и цвет» Беседа «Плюсы и минусы» Релаксационное упр. Ритуал прощания	1 ч.	
20	Релаксационный тренинг.	Обучение приемам регулирования своего состояния	Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания	1 ч.	
<b>2. Раздел: «Саморегуляция».</b>					
21	«Управляем своими эмоциями».	Создание условий для осознания подростками необходимости управления собственными эмоциями	Ритуал приветствия Беседа по теме Упр. «Имена чувств» Притча Упр. «Выставка» Упр. «Эмоции в моем теле» Релаксация «Место покоя»	1 ч.	

			Ритуал прощания		
22	Релаксационный тренинг.	Обучение приемам регулирования своего состояния	Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания	1 ч.	
23	«Побеждаем все тревоги».	Обучение приемам самопомощи в ситуациях, вызывающих чувство тревоги, волнения, страха	Ритуал приветствия Игра «Я умею, я могу» Упр. «Волшебное зеркало» Сказка Обсуждение прочитанного Упр. «Чувства» Релаксационная пауза. Ритуал прощания	1 ч.	
24	Релаксационный тренинг.	Обучение приемам регулирования своего состояния	Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания	1 ч.	
25	Релаксационный тренинг.	Обучение приемам регулирования своего состояния	Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания	1 ч.	

26	«Как справиться со злостью, гневом? Выход из конфликта».	Актуализация опыта переживания конфликта, отработка практических навыков	Ритуал приветствия. Введение в проблему (беседа) Упр. «Кошки-собаки» Упр. «Придумай способы борьбы со злостью» Упр. «Лист гнева» Релаксационная пауза Дискуссия Упр. «Способы разрешения конфликта» Упр. «Рисование конфликта» Обсуждение Игра «Свое пространство» Ритуал прощания	1 ч.	
<b>IV четверть – 8 ч.</b>					
27	«Преодолеваем страхи».	Проработать и разрядить страхи подростков	Ритуал приветствия Обсуждение «Что такое страх?» Упр. «Клопы» Упр. «Страхи и страшилки» Упр. «Чего боятся люди?» Упр. «Рисуем свой страх» Релаксационная пауза Ритуал прощания	1 ч.	
28	Релаксационный тренинг.	Обучение приемам регулирования своего состояния	Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания	1 ч.	
29	«Уверенность в себе».	Отрабатывать приемы уверенного поведения и содействовать тому, чтобы уч-ся в любых ситуациях чувствовали себя уверенно	Ритуал приветствия Упр. «Размышления об уверенности» Упр. «Сила слова» Упр. «Уверенный- неуверенный- грубый» Ритуал прощания	1 ч.	
30	Релаксационный тренинг.	Обучение приемам	Ритуал приветствия	1 ч.	

		регулирования своего состояния	Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания		
<b>3. Раздел: «Профорентация»</b>					
31	«Спектр профессий»	Формирование представления о проведении анализа профессий на основе их классификации; Формировать у воспитанников устойчивый интерес к получению знаний, необходимых для успешного профессионального самоопределения.	Ритуал приветствия Я и моя будущая профессия Ритуал прощания	1ч.	
32	Релаксационный тренинг.	Обучение приемам регулирования своего состояния	Ритуал приветствия Релаксационные комплексы. Оборудование сенсорной комнаты Ритуал прощания	1ч.	
33	«Какой твой путь?»	Формирование у учащихся представления о нравственной основе профессионального выбора, разнообразии круга профессий. Развитие потребности в осознанном выборе будущей профессии, как одного из самых важных жизнеопределяющих решений.	Ритуал приветствия Разминка Имена Притча о выборе профессии Беседа: Как появились профессии? Упражнение «Мой мотив» Игра: "САМАЯ-САМАЯ " Упражнение «Хочу, могу и надо» Ритуал прощания	1ч.	
34	«Где родился, там и пригодился» Чему я научился? (итоговое)	Подготовка обучающихся к осознанному выбору профессии в соответствии с их способностями, психофизическими данными и	Ритуал приветствия Беседа по теме Упр. «Незаконченные предложения» Игры в профессии Притча «5-копеечный работник»	1 ч.	

		потребностями общества	Тест Е.А. Климовой Ритуал прощания		
--	--	------------------------	---------------------------------------	--	--

Общее количество часов: 34 ч.

Адаптированная рабочая программа коррекционно-развивающего курса составлена с учетом расписания рассчитана на 34 часа.

#### 4. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Алиева М.А., Лобанова Л.В., Трошихина Е.Т. Я сам строю свою жизнь. (Программа психологического содействия социальной адаптации). – СПб.: «Речь», 2006.
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ «Сфера», 2005.
3. Баева И.А.. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: «Речь», 2002.
4. Богатырева Т.Л. Практическому психологу: цикл занятий с подростками (10 – 12 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2006.
5. Владимирова Ю. Новичок в средней школе (Программа адаптационных встреч для пятиклассников) // Школьный психолог № 9, 2004.
6. Голубева Ю.А. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2009.
7. Зарипова Ю.Ф. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам. – М.: «Чистые пруды». 2007.
8. Коробкина С.А. Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1, 5, 10 классы): система работы с детьми, родителями, педагогами. – Волгоград: Учитель, 2009.
9. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль: «Академия развития», 1997.
10. Левашова С.А. Психолог и подросток: коммуникативно–двигательный тренинг. – Ярославль: «Академия развития», 2006.
11. Нелюбова Я.К. Помощь детям, пострадавшим от насилия в семье: правовые аспекты, тренинговые занятия, рекомендации. – Волгоград: Учитель, 2009.

## 8. Приложение к программе

Лист коррекции по предмету «Развитие психомоторики и сенсорных процессов.  
Психологический практикум» - 8 класса

№ п/п	Тема урока	Дата		Причина	Согласование с заместителем директора по УР
		план	факт		
					Согласовано
					Согласовано
					Согласовано