

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени А.С.Пушкина»
(МБОУ КГО «СОШ №2 им. А.С.Пушкина»)

«Согласовано»
на заседании МСШ
протокол №1
от 27.08.2025 г.
Руководитель МСШ

Хинконен Л.И

«Принято»
педагогическим
советом
протокол №1
от 28.08.2025 г.
Директор школы

Герасимчук Н.Н..

«Утверждено»
приказ по школе №131
от 28.08.2025 г .
Директор школы

Герасимчук Н.Н.

Рабочая программа
учебного предмета «Психологический практикум»
адаптированной основной общеобразовательной программы
для обучения лиц
с ограниченными возможностями здоровья
(умеренная, глубокая умственная отсталость)

г. Костомукша, 2025 г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Психологический практикум» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки РФ №1599 от 19 декабря 2014г.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ КГО «№2 им. А.С.Пушкина»

Данная программа основана на программах:

Обучение жизненно важным навыкам в школе. "Психологический практикум" (автор - И.М. Бгажнокова), (Майорова В.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М./ Под редакцией Н.П. Майоровой. – Спб.: Издательство «Образование

Целью реализации программы является создание условий для успешной социальной адаптации обучающихся через овладение доступными приемами психологической саморегуляции, приобретение навыков эффективной коммуникации

Задачи:

- Формирование у обучающихся самосознания, представлений о себе как человеке.
- Расширение репертуара осознания себя как личности и способов самовыражения.
- Умение понимать собственные чувства, действия, правильно их оценивать и соотносить с поведением окружающих людей.
- Коррекция когнитивных и эмоциональных процессов, развитие приёмов саморегуляции в системе "Я - окружающая среда".

2. Общая характеристика учебного предмета.

Радикальные изменения, происходящие в последние годы в общей системе школьного образования, их демократичность и гуманистическая направленность в полной мере затрагивает и школу для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Учитывая, что главной задачей коррекционной школы является формирование личности ребёнка с интеллектуальным нарушением, в учебный план был включён курс "Психологический практикум" для учащихся 7-10 классов. Это обязательный курс, хотя он и не оценивается привычной школьной отметкой. Психологический практикум является логическим продолжением другого коррекционного курса "Развитие психомоторики и сенсорных процессов" для учащихся 0 - 4 кл. Он не подменяет другие виды работы школьного психолога. Особое место "Психологический практикум" занимает в школе - интернате, где воспитываются дети - сироты или дети, оставшиеся без попечения родителей.

Воспитательная работа в учреждении 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 воспитанники могут получить, изучая курс "Психологический практикум".

Подростковый возраст - последний период пребывания детей, лишённых родительского попечительства, в учреждении интернатного типа. В дальнейшем они вступают в самостоятельную жизнь. Воспитанники часто не готовы к лишению привычных опеки и образа жизни, поэтому вопросы личностной и социальной зрелости выпускников

детского дома имеют первостепенное значение.

В подростковом возрасте особенности психического развития воспитанников детского дома проявляются, в первую очередь, в системе их взаимоотношений с окружающими людьми. Уже к 10 - 11 годам у подростков устанавливается отношение к взрослым и сверстникам, основанное на практической полезности, формируется "способность не углубляться в привязанности", поверхностность чувств, моральное изживенчество (привычка жить по указке), осложнения в становлении самосознания.

Для всех воспитанников детских домов характерны искажения в общении со взрослыми. С одной стороны, у детей обострена потребность во внимании и доброжелательности взрослого, в человеческом тепле, ласке, положительных эмоциональных контактах. С другой -неудовлетворённость этой потребности: малое количество обращений взрослого к ребёнку. В этих контактах взрослого с ребёнком, как правило, в меньшей степени проявляется их эмоциональная заинтересованность, стремление к установлению близких личностных связей. В основном они направлены на регламентацию поведения.

Именно поэтому "Психологический практикум" направлен 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 умственной отсталостью.

Таким образом, основная задача психолога сводится к формированию у подростка не исполнительской деятельности, а сотрудничества, социального окружения. Достичь этой цели возможно за счёт активного включения учащихся в психологические упражнения, игры, беседы и т. д. 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 является примерной, психолог вправе дополнять темы, увеличивать или уменьшать количество часов на те или иные разделы в зависимости от запросов и проблем обучающихся.

Психологический практикум не является предметной дисциплиной, ведущим методом ее реализации является создание коммуникативной среды с атмосферой доверия, открытости, доброжелательности между педагогом и обучающимися так, чтобы каждое общение с психологом являлось уроком для жизни.

При организации практикума делается установка на житейский опыт учащихся, на знания из таких предметных областей как этика, история, биология, 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. Методы работы: арттерапевтические методы, моделирование ситуаций, дискуссии, гештальт-терапевтические методы, беседы, сказкотерапия.

3. Место предмета в учебном плане.

Предмет «Психологический практикум» в 12 классе относится к школьному компоненту учебного плана образовательной области «коррекционные технологии». Проводится в объеме 1 час в неделю, 34 часа в год. Занятия с обучающимися класса проводятся по подгруппам 2 раза в неделю, продолжительностью 1 урок.

4. Результаты освоения предмета.

Предметные:

К завершению реализации программы «Психологический практикум» обучающиеся в зависимости от познавательных возможностей, должны овладеть следующими **знаниями**:

- о психических процессах: восприятии, внимании, памяти, мышлении;
- 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 самооценке и уровне притязаний;
- о сходствах и различиях между людьми, о способах понимания, принятия других людей;
- о способах поведения в социальных ситуациях разного типа;

Уметь:

- анализировать особенности своего характера;
- характеризовать другого человека, его поступки;
- анализировать отношение других людей к самому себе;
- уметь организовывать поведение в социальных ситуациях разного типа;
- уметь выявлять причины, управлять своим настроением;
- уметь регулировать свое поведение и поступки;
- уметь выбирать свою будущую профессию.

Личностные:

- Уметь использовать психологические знания для решения коммуникативных и познавательных задач.
 - принимать социальные роли обучающегося, иметь положительную мотивацию к учебной деятельности и сформированный личностный смысл учения;
 - иметь сформированные положительные качества: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, на основе представлений о нравственных нормах, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- владеть навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Система оценки планируемых результатов.

В конце каждой четверти проводится коммуникативная игра, соответствующая содержанию программы. Результативность реализации программы отслеживается с помощью методик психологической диагностики личностных особенностей, уровня тревожности, агрессивности, конфликтности, коммуникативных умений, психологического комфорта, социальной адаптации. В конце учебного года педагог-психолог анализирует результаты диагностики обучающихся, итоги реализации программы.

5. Содержание учебного предмета

Раздел «Жизненные ценности»

Обсуждаемые проблемы

- Самооценка. Условия самоактуализации.
- Вечные вопросы жизни.
- Счастье. Формирование позиции счастливого человека.

- Каждый сам себе кузнец. Физическое и психическое здоровье.
- Здоровый образ жизни.
- Семейные ценности.
- Качественный досуг.
- Эскиз будущей жизни.

Выводы:

- Человек сам влияет на свою жизнь.
- Наше здоровье – в наших руках.
- Мы в ответе за своё будущее.

Понятия: самооценка, уровни самооценки, критерии здорового образа жизни, жизненная ситуация.

Раздел "Познай себя "

Обсуждаемые проблемы:

- 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?
- Как мы себя ценим.

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, индивидуальность, характер и темперамент, положительные и отрицательные качества характера, управление поведением.

Раздел "Как мы познаём мир"

Обсуждаемые проблемы:

- Прогресс человечества – в чем его плюсы.
- Можно ли научиться вырабатывать свое мнение и обосновывать его.
- Социальные роли ребенка, подростка, взрослого, мужчины, женщины.
- Мотивация достижения.
- Человек и профессия.
- Рынок труда.
- От самоопределения к самореализации.
- Тренинг позитивного мышления.
- Упражнения, задания, тренинги на выявление профессионального самоопределения.

Выводы:

- Вырабатывай своё мнение и обосновывай его.
- Дорога к достижению успеха зависит от мотивации человека.
- Человек вынужден в процессе жизни выполнять (играть) различные социальные роли.
- К человеку каждой профессии предъявляются определённые требования.

Понятия: мотивация, склонности, интересы, возможности, профессия и специальность, профессиональные предпочтения.

Раздел "Я среди людей "

Обсуждаемые проблемы:

- Межличностные отношения - основа жизнедеятельности человека.
- Причины ссор и конфликтов.
- Среди законов. Права и обязанности.
- К своей социальной зрелости.
- Тренинги, упражнения на выявление межличностных отношений, их психологии, проблем и достоинств, на развитие навыков позитивных межличностных отношений. Тренинг: сдаю экзамены.

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.
- Человек может научиться строить позитивные межличностные отношения и преодолевать негативные.

Понятия: мимика, взгляд и поза, мужчина, женщина, друг и товарищ, достоинства, недостатки, вражда, ненависть, любовь и симпатия, влюбленность, конфликт, права и обязанности.

Раздел "Обобщение" (делится на занятия по обобщению тем).

Повторение изученных разделов. Тренинги, упражнения на закрепление, навыков конструктивного общения, саморегулирования, самопознания, самоопределения.

6. Тематическое планирование

<i>Тема</i>	<i>Виды деятельности</i>	
Раздел «Жизненные ценности».	Упражнения и тренинги на развитие навыков самооценки. Просмотр обучающих видеофильмов. Обобщение. Тестирование по пройденным темам.	9 ч
Раздел «Познай себя».	Упражнения и тренинги на формирования положительных личностных качеств. Просмотр обучающих видеофильмов. Обобщение. Тестирование по пройденным темам.	7 ч
Раздел «Как мы познаём мир».	Упражнения и задания на развитие навыков работы с информацией. Просмотр обучающих видеофильмов. Обобщение. Тестирование по пройденным темам.	10 ч
Раздел «Я среди людей»	Тренинги и упражнения на выявление межличностных отношений. Просмотр обучающих видеофильмов. Обобщение. Тестирование по пройденным темам.	8 ч
<i>Итого</i>		34 ч

7. Календарно-тематическое планирование на учебный год (Приложение)

№	Тема	Кол-во час
	Раздел «Жизненные ценности».	9 ч
1	Самооценка. Условия самоактуализации.	1
2	Вечные вопросы жизни.	1
3	Счастье. Формирование позиции счастливого человека.	1

4	Каждый сам себе кузнец. Физическое и психическое здоровье.	1
5	Здоровый образ жизни.	1
6	Семейные ценности.	1
7	Качественный досуг.	1
8	Эскиз будущей жизни.	1
9	Обобщающий урок. Тест по пройденным темам.	1
	Раздел «Познай себя».	7 ч
10	Психология личности. Понятие.	1
11	Личностью не рождаются, а становятся.	1
12	Психология личности.	1
13	Характер. Черты характера.	1
14	Зависит ли характер от темперамента.	1
15	Как мы себя ценим.	1
16	Обобщающий урок. Тест по пройденным темам.	1
	Раздел «Как мы познаём мир».	10 ч
17	Прогресс человечества – в чем его плюсы.	1
18	Можно ли научиться вырабатывать свое мнение и обосновывать его.	1
19	Социальные роли ребенка, подростка, взрослого, мужчины, женщины.	1
20	Мотивация достижения.	1
21	Человек и профессия.	1
22	Рынок труда. Деловая игра.	1
23	От самоопределения к самореализации.	1
24	Тренинг позитивного мышления.	1
25	Упражнения, задания, тренинги на выявление профессионального самоопределения.	1
26	Обобщающий урок. Тест по пройденным темам.	1
	Раздел «Я среди людей»	8 ч
27	Межличностные отношения - основа жизнедеятельности человека.	1
28	Причины ссор и конфликтов.	1
29	Среди законов. Права и обязанности.	1
30	Проблемы и как их решать.	1
31	К своей социальной зрелости.	1
32	Тренинг: сдаю экзамены.	1
33	Выбор профессии - моё будущее.	1
34	Обобщающий урок. Тест по пройденным темам.	1
ИТОГО		34 ч

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета

Методические пособия:

Экватор. Обучение навыкам саморегуляции: Метод. пособие/ Сост. Ледина В. Ю., Зубова Н. А. – СПб., 2004;

«Сталкер» - профилактика вовлечения в аддиктивные формы поведения детей и подростков. Метод. пособие/ Н. А. Зубова, С. М. Тихомиров – научно-производственная фирма «Амалтея», СПб, 2003;

- Волна. Обучение диафрагмальному дыханию: Метод. пособие/ Сост. Ледина В. Ю., Зубова Н. А. – СПб., 2003;
- Учебно-методическое пособие для работы с детьми старшего школьного возраста/ Лузик Н. Н., Портнова А. А., Федорова Н. А.. – научно-производственная фирма «Амалтея», СПб, 2006;
- Классные часы с психологом. 1-4 классы/авт.-сост.:Ю. В. Груздева, Н. А. Богачева. - М.: Издательство «Глобус», 2009;
- Гуманистическое общение./Н. А. Рыбакова. - Псков, 1997;
- Развитие воображения детей. Популярное пособие для родителей и педагогов./Куров В. Н. - Ярославль: Академия развития, 1997;
- Я учусь учиться. Психологический курс развивающих занятий для младших школьников. - М.: АРКТИ, 2004;
- Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников: методическое пособие. - 3-е изд. - М.: Глобус, 2008;
- Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы)/ авт.-сост. Е. Д. Шваб. - Волгоград: Учитель, 2007;
- Психокоррекционная работа со старшеклассниками: тренинги/ авт.-сост. О. Н. Рудякова. - Волгоград: Учитель, 2008;
- Групповые занятия и тренинги со старшеклассниками: развитие внимания, воображения, логического мышления/ авт. О. А. Вершинина.- Волгоград: Учитель, 2008;
- Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги/ Н. Самоукина. - М.: ИНТОР, 1997;
- Психологические сказки о лидерстве для младших школьников/ И. Вачков.- М.: Чистые пруды, 2009;
- Развитие личности подростка: программа практических занятий. Методическое пособие. - СПб.: Издательство «Речь», 2005;
- Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. - СПб.: ООО Издательство «Речь», 2001;
- Я - подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии (8 класс). - СПб.: Издательство «Речь», 2003;
- Я - подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии (7 класс). - СПб.: Издательство «Речь», 2003;
- Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. - М.: ВЛАДОС, 1996;
- Психология. Разработка занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р. М. - Волгоград: ИТД «Корифей», 2006;
- Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы/авт.-сост. М. А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009;
- «Игры, в которые играют...». Психологический практикум - г. Дубна. Издательский центр «Феникс», 1996;
- «Свет мой, зеркальце скажи ...»: Методические разработки социально-психологических тренингов. - М.: Новая школа, 1996;
- Тренинг разрешения конфликтов (для начальной школы). Как нам договориться? Практическое руководство по ненасильственному разрешению конфликтов/Пер. с нем. Р. В. Эйвадаса.- СПб.: «Светлячок»; «Речь», 2011;
- Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений/ И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, Т. В. Вохмянина; Под ред. И. В. Дубровиной. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 1999;

Психология умственно отсталого школьника: Учеб. пособие для студентов пед. ин.-тов по спец. № 2122 «Дефектология».- 3-е изд., перераб. и доп. - М.:Просвещение, 1986;

Социальная адаптация учащихся. 5-9 классы: программы, планирование, тематические занятия /авт.-сот. С. А. Родионова, Т. А. Корепанова. - Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л. П., 2014;

Энциклопедия психологических тестов для детей.- Издательство «Арнадия», 1997

Технические средства обучения:

Телевизор

Компьютер

Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи):

Аудиозаписи:

«Релаксация»

Видеофильмы:

DVD«Релаксация с музыкой и природой»

Плакаты:

Наркотики: формирование зависимости.

Почему начинают употреблять наркотики.

Воздействие наркотиков на организм.

Влияние наркотиков на личность.

Отказ от наркотиков.

Алкоголь: о чем молчит реклама.

Курение: шесть причин не курить.

СПИД: что поможет избежать заражения.

Вкус к жизни.

Стресс.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075107

Владелец Герасимчук Надежда Николаевна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026