

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования, опеки и попечительства МО «Беляевский район»

МБОУ «Беляевская СОШ»

Утверждено:

Директор МБОУ «Беляевская СОШ»  
\_\_\_\_\_/Пустобаева О.А./

Приказ № \_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа  
(ID 376616)**

учебного предмета

«Психологический практикум»

**для обучающихся 5-9 коррекционного класса**

**на 2023-2024 учебный год**

## **I Пояснительная записка**

### **Рабочая программа «Психологический практикум» разработана на основе:**

Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся сумственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант1)

в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014.
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Реформа образования ставит перед школой задачу перехода на новый Федеральный государственный образовательный стандарт, который делает обязательным социализацию учащихся как часть образовательного процесса. Главной трудностью выполнения этой части стандарта может стать такая проблема современной школы, как снижение учебной мотивации, инфантильность, потребительское отношение к учебному процессу у старшеклассников. Решению этой проблемы посвящено введение курса «Психологического практикума» в учебный план специальных (коррекционных) школ для умственно отсталых детей. На этих занятиях можно не только повышать уровень осведомленности учащихся, но и развивать качества, необходимые для формирования активной, ответственной, творческой, саморазвивающейся личности. Эти занятия могут способствовать развитию самосознания, социализации учащихся, формированию большого количества компетенций, необходимых современному человеку.

Сегодня в связи с изменениями в различных сферах общества актуализировались вопросы, связанные с подготовкой подрастающего

поколения к самостоятельной жизни. Особенно остро стоит вопрос о социально-психологической адаптации и интеграции детей с умственной отсталостью в современное общество. Для этого необходимы психолого-педагогические программы, призванные оказывать целенаправленное и систематическое воздействие не только на познавательную сферу учащихся, но и эмоционально-волевою, и мотивационно-личностную сферы, направленные на формирование умений по преодолению жизненных трудностей и развитие навыков общения с окружающими. При этом необходимо активное приобщение умственно отсталого подростка к духовной и материальной культуре, создаваемой обществом, усвоение им действующих в социуме норм и овладение соответствующими формами и средствами общения. От особенностей взаимоотношений, складывающихся у ребенка с окружающими людьми, во многом зависит процесс формирования личности.

Программа «Психологический практикум» является коррекционно-развивающей, так как направлена на развитие и коррекцию эмоционально-волевой сферы учащихся, преодоление дезадаптации и формирование коммуникативных навыков, что способствует формированию основ нравственности подростков. Основная задача – включение каждого учащегося в процесс осознания, усвоения норм нравственной жизни людей, приобщения к этим нормам.

Занятия по данному курсу развивают способность к самоконтролю и сознательному выбору нравственной позиции, формируют чувство собственного достоинства и личной ответственности человека, помогают формированию правильного понимания цели и смысла жизни.

Программа предназначена для обучающихся с умственной отсталостью 5 – 9-х классов.

Грубое недоразвитие познавательных процессов – наиболее ярко выраженная особенность обучающихся с УО. Вследствие этого, учащиеся с тотальным недоразвитием лишены возможности усваивать новые знания, умения и навыки наравне со своими сверстниками. Дефект затрудняет их обучение и воспитание, делает особенно сложным процесс формирования их личности.

Учитывая особенности мышления данной категории подростков, не следует добиваться решения таких задач, которые лежат в области сложных психологических категорий, и что особенно важно — не навязывать стереотипные представления о том, что «это хорошо, а это плохо». Наиболее приемлемый путь — ставить перед учащимися те или иные задачи нравственного содержания, решение которых может зависеть от многих обстоятельств. Поэтому, с одной стороны, обстоятельства должны быть смоделированы для анализа, а с другой — предоставлен возможный выбор поведения, помогающий избежать неблагоприятных последствий.

Для обучающихся с интеллектуальной недостаточностью характерны выраженные отклонения в речевом развитии. В занятия включены приемы, облегчающие восприятие

(показ предметов, использование стимулирующих реплик и направляющих внимание вопросов, рассказ педагога, игра, создание проблемной ситуации и т.д.), которые побуждают учеников к проговариванию того, что они видят, к выполнению действий с объектом и к формулированию полученных результатов.

Содержание Программы отвечает особенностям подростков, характеру имеющихся у них затруднений и отклонений в развитии, обеспечивая организацию индивидуально- дифференцированного подхода к проведению коррекционно-развивающих занятий.

**Цель программы** — социализация личности подростка, его реабилитация средствами образования с целью профилактики, преодоления отклонения в аномальном развитии, а также расширении границ образования за счёт практико-ориентированной деятельности.

#### **Задачи программы:**

- развитие умения различать эмоции и чувства, опознавать их у себя и других, понимать собственное состояние и адекватно выражать свои чувства;
- обучение приемам саморасслабления, снятия психомышечного напряжения;
- коррекция негативных черт личности;
- оказание помощи в преодолении неуверенности в себе, робости, страхов, агрессивности и др.;
- раскрытие индивидуальных особенностей и способностей детей, формирование позитивного отношения к себе;
- выработка коммуникативных навыков, умения работать в группе;
- формирование навыков самоконтроля в ходе общения, умения управлять своими эмоциями;
- осуществление нравственного и эстетического воспитания;
- снижение психо-эмоционального напряжения, стресса и тревожности.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

#### **5-9 класс**

#### **Обучающиеся должны:**

- иметь общие представления о внутреннем мире человека
- иметь общие представления о самопознании и саморазвитии
- иметь общие представления о процессах памяти и внимания
- иметь представления о способах развития памяти и внимания
- понимать значение терминов, используемых при изучении каждой темы

- знать способы саморегуляции, доступные возрасту

### **Предметно-информационная составляющая образованности:**

- уметь определять эмоциональное состояние человека по внешним проявлениям
- уметь свободно выражать свои чувства и переживания
- уметь сотрудничать со сверстниками и взрослыми
- иметь навыки самопознания, доступные возрасту
- иметь навыки саморегуляции, соответствующие возрасту
- владеть навыками конструктивного общения

### **Деятельностно-коммуникативная составляющая образованности**

- понимать необходимость самопознания для саморазвития человека
- осознавать уникальность своей личности и личности другого
- осознавать самоценность каждого человека и ценность общения
- понимать роль памяти и внимания в успешности учебной деятельности

### **Ценностно-ориентационная составляющая образованности**

#### ***Учебно-методическое обеспечение***

1. Аудио-, видеозаписи
2. Методики изучения видов и качеств внимания
3. Методики изучения различных видов памяти
4. Набор открыток сюжетного содержания
5. Набор таблиц для изучения видов и свойств внимания
6. Набор тематических таблиц
7. Набор фотографий видов природы, портретов людей.
8. Психологические тесты
9. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека
10. Тексты для анализа психологических ситуаций

### **Тематическое планирование**

№	Дата	Тема	Содержание.
1		Психология как наука.	Значение психологических знаний. Применение знаний психологии в жизни.
2		Неограниченные возможности человека.	Достижение цели. Работа над собой. В. Мезенцев «Энциклопедия чудес».
3		Я познаю себя	О чертах характера. Ю.М.Орлов

			«Самопознание и самовоспитание характера».
4		Человек привычки.	О привычках и воле. Ю.М.Орлов «Самопознание и самовоспитание характера».
5.		Самовоспитание.	Цели самосовершенствования. Ю.М.Орлов «Самопознание и самовоспитание характера».
6.		Я развиваю свои способности.	Развитие способностей и психических процессов. Ю.М.Орлов «Самопознание и самовоспитание характера».
7		Развитие речи. Практическое занятие №1	Н.В. Самоукина «Игры в школе и дома».
8		Учение с увлечением. Самооценка и учеба.	Правила учения с увлечением. Тест уровня самооценки. В. Соловейчик «Учение с увлечением»
9		Развитие воображения. Практическое занятие №2	Н.В. Самоукина «Игры в школе и дома».
10		Учение с увлечением.	Как стать успешным. В. Соловейчик. «Учение с увлечением».
11		Развитие мышления. Практическое занятие №3	Н.В. Самоукина «Игры в школе и дома».
12		Развитие внимания. Практическое занятие №4	Н.В. Самоукина «Игры в школе и дома».
13		Привычка.	Как мы научаемся. Ю.М.Орлов «Самопознание и самовоспитание характера».
14		Вредная привычка.	Работа с вредными привычками. Ю.М.Орлов «Самопознание и самовоспитание характера».
15		Выработка хороших привычек.	Как извлечь пользу. Ю.М.Орлов «Самопознание и самовоспитание характера».
16		Профессии и их классификация.	Понятие о профессии и специальности. Е.Н. Прощицкая. «Практикум по выбору профессии».
17		Требования профессии к человеку.	Способности и профессиональная пригодность. Е.Н. Прощицкая. «Практикум

			по выбору профессии».
18		Профессиональная пригодность.	Развитие способностей, познавательных интересов. Е.Н. Процицкая. «Практикум по выбору профессии».
19		Выбор профессии.	Характеристика профессий. Профессиональное самовоспитание. Е.Н. Процицкая. «Практикум по выбору профессии».
20		Как добиться успеха при устройстве на работу.	Собеседование. Анкета. Портфолио. Резюме. Е.Н. Процицкая. «Практикум по выбору профессии».
21		Общение с другим человеком.	Виды потребностей в общении. Как устроена обида. Ю.М.Орлов «Самопознание и самовоспитание характера».
22		Развитие коммуникативных навыков. Практическое занятие № 5.	Игра «Контрабандист». В.В. Петрусинский «Игры, обучение, досуг».
23		Развитие коммуникативных навыков, адекватной самооценки. Практическое занятие №6.	Игра «Путешествие» (описание самого себя). В.В. Петрусинский «Игры, обучение, досуг».
24		Развитие коммуникативных навыков, адекватной самооценки. Практическое занятие №7.	Игра «Детектив». В.В. Петрусинский «Игры, обучение, досуг».
25		Подготовка к экзаменам, контрольным работам.	Е.И. Рогов. Настольная книга практического психолога.
26		Развитие речи. Практическое занятие №8.	Е.И. Рогов. Настольная книга практического психолога. Работа с тестами.
27		Развитие воображения. Практическое занятие №9.	Е.И. Рогов. Настольная книга практического психолога. Работа с тестами.
28		Развитие мышления. Практическое занятие	Е.И. Рогов. Настольная книга практического психолога. Работа с тестами.

		№10.	
29		Психотерапия личного самочувствия.	Критические жизненные ситуации. Л.И.Ермолаева «Психотерапия личного самочувствия».
30		Позитивное отношение к жизни.	Конструктивное психологическое правило. Л.И.Ермолаева «Психотерапия личного самочувствия».
31		Разумный образ жизни.	Тест уровня тревожности. Е.И. Рогов. Настольная книга практического психолога
32		Профилактика стресса. Практическое занятие №11	Умение благополучно пережить критическую жизненную ситуацию. Правила. Релаксация. Л.И.Ермолаева «Психотерапия личного самочувствия».
33		Профилактика стресса. Практическое занятие №12	Игра «Переходы». В.В. Петрусинский «Игры, обучение, досуг».
34		Профилактика стресса. Практическое занятие №13	Игра «Клуб симпатий». В.В. Петрусинский «Игры, обучение, досуг».

Раздел «Общение»			
35		Как мы общаемся	1. Работа в группах: название страны, в которой будем жить. 2. Упражнение «Карлсон сказал». 3. Литературный пересказ (стр.36 «О») 4. Дискуссия. 5. Упражнение «Шкала гнева», «Я горжусь» (стр.13 «Я»)
36		Общение и чувства	1. Упражнение «Комплимент». 2. Упражнение «Компот». 3. Задание «Конституция» 4. Упражнения «Корабль», «Зеркало и обезьяна». 5. Литературный пересказ (стр. 39 «О») Полезная информация (стр.12 «Я»)
37		Взаимодействие: конфликтовать конструктивно	1. Упражнение «Комплимент», упражнение «Путаница». 2. Задание «Сад камней» (стр. 41 «О»).

			3.Упражнение «Взаимодействие». Упражнение «Корабль». 4.Полезная информация (стр.16 «Я»)
38		Делаем вместе.	1.Упражнения «Комплимент», «Путаница» (вариант) 2.Задание «Взаимодействие». 3.Упражнение «Пилка дров». 4.Пересказ.
39		Два товарища	1.Упражнения «Комплимент», «Карлсон сказал». 2.Задание «Взаимодействие» (стр.47). 3.Упражнение «Корабль». 4.Пересказ «Два товарища» Л.Толстого.
<b>«Самооценка»</b>			
40		Умение сказать «Нет»	1.Упражнение «Комплимент». 2.Задание «умение сказать «нет» (стр. 49). 3.Задание «Взаимодействие». 4.Литературный пересказ «Лгун» Л.Толстого.
41		Познание себя – познание других.	1.Упражнения «Комплимент», «Зеркало». 2.Задание «Что я знаю о себе» (стр. 57). 3.Упражнение «Коршун и бабочка». 4.Задание «Перевоплощение».
42		Я такой же, как ты.	1.Упражнения «Комплимент-сюрприз», «Перевоплощение». 2.Задание «Психологический портрет» (стр. 59). 3.Упражнения «Я такой же, как ты», «Ха» и «Ах», «Я не люблю», «Похвала». 4.Задание «На что похоже ваше настроение».
43		Психологический портрет.	1.Упражнение «Комплимент». 2.Задание «Руки». 3.Упражнения «Стражники». 4.Задание «Телепатия» (стр. 64).

			5. задание «Если бы я был тобой». 6. Упражнение «Пальцы».
44		«Я» в учебе, «Я» в семье.	1. Упражнение «Комплимент – пожелание» 2. Упражнение «Построение вслепую». 3. Задание «Я» (стр. 67). 4. Упражнение «Вороны». 5. Задание «Пересказ по кругу».
45		Знакомые незнакомцы	1. Упражнение «Комплимент». 2. Задание «Домино» (стр. 70). 3. Задание «Знакомые незнакомцы». 4. Задание «Избирательный патриот»
46		Самохарактеристика	1. Упражнения «комплимент», «Фокусировка». 2. Задание «Самохарактеристика» (стр. 74). 3. Упражнение «Живая картина». 4. Задание «Открытый выбор». 5. Задание «Прохожий».

Раздел «Управление эмоциями».			
47		Раскрась свои чувства	1. Упражнение «Комплимент». 2. Задание «Раскрась свои чувства». 3. Задание «Пульс» (стр. 81). 4. Упражнение «Хоровод» 5. Задание «Пиктограммы»
48		Куда уходит злость	1. Упражнения «Комплимент», «Внутренняя бесконечность». 2. Задание «Лесенка». 3. Упражнение «Куда уходит злость». 4. Литературный пересказ (стр. 85). 5. Упражнение «Самопохвала».
49		Улыбка.	1. Упражнение «Комплимент». 2. Задание «Лесенка». 3. Упражнение «Игры с внутренней бесконечностью» 4. Задание. Литературный пересказ «Улыбка».

50		Самопохвала	1. Упражнения «Комплимент», «Аплодисменты». 2. Упражнение «Игры с внутренней бесконечностью» 3. Задание «Литературный пересказ» (стр. 91).
51		Хорошо и плохо	1. Упражнение «Комплимент». 2. Задание «Цветоскоп» (стр. 95). 3. Задание «Угадай эмоцию». 4. Задание «Литературный пересказ».
<b>«Принятие и исполнение решений»</b>			
52		Моя проблема	1. Упражнение «Комплимент». 2. Задание «Закончи урок». 3. Упражнение «Сорви шапку» 4. Упражнение «Угадай, о ком говорим». 5. Литературный пересказ.
53		Работа над собой.	1. Упражнение «Комплимент». 2. Упражнения «Пальцы», «Рука к руке». 3. Литературный пересказ (стр.109). 4. Программа самовоспитания.
54		Ищем секрет	1. Упражнение «Комплимент». 2. Задание «Ищем секрет» (стр.111). 3. Упражнение «Броуновское движение». 4. Литературный пересказ.
55		Связующая нить	1. Упражнения «Комплимент», «Хромая обезьяна». 2. Задание «Закончи предложение» (стр.115). 3. Задание «Подарок другу» 4. Упражнения «Карлсон сказал», «Рассмешить партнера» 5. Задание «Связующая нить».
<b>Работа с информацией.</b>			
56		Верить – не верить	1. Упражнение «Какое качество ценишь в людях». 2. Задание «Живая скульптура» (стр.119) 3. Задание «Подобрать

			синонимы». 4.Задание «Верись – не верись».
57		Рефлексия	1.Упражнение «Пожелание». 2.Задание «Рефлексия» (стр. 122). 3.Упражнение «Инициатор движения». 4.Задание «Инструкция».
58		Ярмарка воспоминаний.	1.Упражнение «Пожелания». 2.Задание «Могу, хочу, надо». 3.Задание «Ярмарка воспоминаний» (стр. 147).

## Развитие речи.

Цель: развитие речи, как инструмента общения

Задачи:

- развитие умения понимать текст, прочитанный, воспринимаемый на слух;
- развитие умения рассуждать;
- развитие умения использовать в речи грамматические конструкции.

№	Дата	Тема	Содержание
1		Как мы говорим	1.Разминка 2.Задание «Сравни тексты» (технический, сказка и тд.) 3.Задание «Богатый русский язык» 4.Задание «Скажи по-другому»
2		Синонимы	1.Разминка (занятие №6) 2.Задание «Подбери синонимы» 3.Задание «Вставь слово» 4.Задание «Зачем нужны синонимы»
3		Найди значение слов	1.Разминка (занятие 7) 2.Задание «Запиши по памяти» 3.Задание «Найди значение слов» 4.Задание «Недостающие слова»
4		Грамматические конструкции	1.Разминка (Занятие 8) 2.Занятие «Вставь недостающие слова» 3.Задание «Скажи по-другому» 4.Задание «Что в тексте неправильно?»
5		Антонимы	1.Разминка 2.Задание «Скажи наоборот» 3.Задание «Найди антонимы в тексте» 4.Задание «Впиши слово»
6		Многозначные	Разминка

		слова	2.Задание «Подбери слово» 3.Задание «Дополни словосочетание» 4.Задание «Что в тексте неправильно?»
7		Многозначные слова	1.Разминка 2.Задание «Найди в тексте многозначные слова» 3.Задание «Почему нужно знать многозначные слова?»
8		Умение говорить и общение.	Разминка. 2.Задание «Сказка наоборот» 3.Задание «Скажи то же самое, но по-другому» 4.Приемы предупреждения конфликтов.

№	Дата	Тема	Содержание
1		Как мы говорим	1.Разминка 2.Задание «Сравни тексты» (технический, сказка и тд.) 3.Задание «Богатый русский язык» 4.Задание «Скажи по-другому»
2		Синонимы	1.Разминка (занятие №6) 2.Задание «Подбери синонимы» 3.Задание «Вставь слово» 4.Задание «Зачем нужны синонимы»
3		Найди значение слов	1.Разминка (занятие 7) 2.Задание «Запиши по памяти» 3.Задание «Найди значение слов» 4.Задание «Недостающие слова»
4		Грамматические конструкции	1.Разминка (Занятие 8) 2.Занятие «Вставь недостающие слова» 3.Задание «Скажи по-другому» 4.Задание «Что в тексте неправильно?»
5		Антонимы	1.Разминка 2.Задание «Скажи наоборот» 3.Задание «Найди антонимы в тексте» 4.Задание «Впиши слово»
6		Многозначные слова	Разминка 2.Задание «Подбери слово» 3.Задание «Дополни словосочетание» 4.Задание «Что в тексте неправильно?»
7		Многозначные слова	1.Разминка 2.Задание «Найди в тексте многозначные слова» 3.Задание «Почему нужно знать

			многозначные слова?»
8		Умение говорить и общение.	Разминка. 2.Задание «Сказка наоборот» 3.Задание «Скажи то же самое, но другому» 4.Приемы предупреждения конфликтов.

#### Используемая литература:

1. Ермолаева ЛИ. Психотерапия личного самочувствия. В помощь преподавателям средних школ. - М.: Издательство ИПК и ПРНО МО, 1993.
- 2.Игры – обучение, тренинг, досуг. /Под ред. ВВ. Петрусинского// в 4 книгах. - М.: Новая школа, 1998.  
Книга 1. Игры для интенсивного обучения.  
Книга 2. Игры для активного отдыха.  
Книга 3. Коммуникативно-лингвистические игры.  
Книга 4. Психотехнические игры.
3. Казанский ОА. Игры в самих себя. 2-ое изд. – М.: Роспедагенство, 1995.
4. Мезенцев В. Энциклопедия чудес. Главная Редакция Казахской Советской энциклопедии, 1987.  
Книга 3. Природа и человек. Человек неисчерпаем.
5. Ю.М.Орлов Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками: Кн. Для учащихся. – М.: Просвещение, 1987.
6. Е.Н. Прощицкая. Практикум по выбору профессии: Учебное пособие для 8-11 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1995.
7. Рогов ЕИ. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: в 2 кн. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.  
Книга 1. Система работы психолога с детьми разного возраста.  
Книга 2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения.
8. Самоукина НВ. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1993.