Казенное общеобразовательное учреждение Орловской области

«Орловская общеобразовательная школа для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № \_\_\_\_\_  к АООП образования обучающихся с умственной отсталостью |

**Рабочая программа**

**коррекционного курса**

**«Психологический практикум»**

**7-10 класс**

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка …………………………………………... | 3 |
| 2. | Содержание программы ………………………………………….. | 6 |
| 3. | Учебно-тематический план ……………………………………… | 15 |
| 4. | Планируемые результаты освоения программы ………………. | 23 |
| 5. | Материально-техническое обеспечение реализации программы………………………………………………………….. | 25 |
| 6. | Литература ………………………………………………………… | 27 |

### Пояснительная записка

Программа курса «Психологический практикум» для 7-10 классов составлена с учётом особенностей психики учащихся с интеллектуальными нарушениями. Она включает в себя теоретический и практический материал, стимулирующий познавательное, личностное и социальное развитие детей с интеллектуальными нарушениями.

В ходе обучения и воспитания детей и подростков с отклонениями в интеллектуальном развитии педагоги и родители всё чаще сталкиваются с проблемой социально-психологической дезадаптации учащихся и её последствиями: различными формами отклоняющегося поведения, нарушением взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, сложностями в учебной деятельности, затруднением интеграции в общество. Парциальная программа «Психологического практикума», являясь одним из звеньев целостного коррекционного педагогического процесса, решает задачи профилактики дезадаптации, сглаживает воздействие на ребёнка предпосылок её возникновения (социально- бытовая беспомощность, неблагополучные детско-родительские отношения, и т. д.) Кроме этого, в программу включены разделы, посвящённые формированию адекватного поведения в обществе, в школе, в среде сверстников.

Научные понятия из области психологии, анкеты, тесты, упражнения и игры представлены в простой, доступной для понимания форме. Кроме этого, в программу включены интересные факты из области естествознания (виды органов чувств, их функционирование), гигиены (правильная организация режима дня, рациональная смена видов деятельности в течение дня во избежание утомления, и т. д.), медицины (стресс и способы борьбы с ним, последствия употребления алкоголя и наркотических веществ), аутотренинга (правила релаксации, самовнушения). Тем самым в психологическом практикуме реализуются отдельные элементы здоровьесберегающих технологий.

Расположение основных разделов программы соответствует принципу развивающего повторения, то есть, основываясь на пройденном в прошлом году, учебный материал усложняется, в него добавляются новые аспекты.

В процессе изучения курса «Психологический практикум» осуществляются тесные межпредметные связи с уроками этики (рассмотрение проблем морали и нравственности, формирование умения оценивать своё поведение и поступки окружающих), русского языка и чтения (всестороннее развитие речи учащихся, вырабатывание навыков связного высказывания, письменного изложения своей точки зрения).

Форма проведения уроков практикума, включение в них компонентов психологического тренинга, использование практического материала (ситуаций-проб, ролевых игр, упражнений-тестов) во время занятий даёт педагогу – психологу возможность изучения познавательной, личностной сфер учащихся, их наиболее типичных поведенческих реакций. Тем самым реализуется один из главных принципов психологической работы – принцип единства диагностики и коррекции.

В целом, программа курса «Психологического практикума» обеспечивает развитие, коррекцию основных психических функций и поведения подростков с интеллектуальными нарушениями с целью дальнейшей их социализации.

**Основная цель курса:** формирование основ психологической грамотности учащихся, стимулирование и коррекция их психического, личностного и социального развития.

**Задачи курса:**

* знакомить учащихся с основными понятиями психологии, её значением в жизни человека;
* развивать навыки межличностного общения с ровесниками, родителями, учителями;
* развивать навыки социально-приемлемого поведения в обществе;
* осуществлять профилактику девиантного поведения, вредных привычек;
* пропагандировать здоровый образ жизни;
* развивать навыки познавательной деятельности, знакомить с приёмами тренировки познавательных процессов;
* способствовать профессиональному и жизненному самоопределению;
* пропагандировать сложившиеся в обществе моральные и нравственные нормы;
* развивать монологическую и диалогическую речь учащихся, умение аргументировать и доказывать свою позицию.

В ходе обучения применяются коррекционно-развивающие, здоровьесберегающие, современные компьютерные и информационные технологии. Усвоение учащимися материала обеспечивается использованием словесных, практических методов, методов и приемов артерапии, изотерапии, сказкотерапии и других активных методов социально-психологического обучения, а также большого количества наглядности – презентаций PowerPoint, фото и видеоматериалов.

При отборе учебного материала особое внимание также уделялось реализации следующих принципов:

* принцип наглядности – практически весь материал представляется с помощью фото, видео материалов, выступающих вспомогательными средствами при освоении материала;
* принцип доступности – используемый материал адаптирован как с учетом возраста, так и с учетом имеющегося дефекта;
* принцип активного взаимодействия – все уроки психологического практикума строятся на взаимодействии с учащимися в форме игр, упражнений, творческих проектов и т.д.

Общее количество часов на реализацию данной программы в каждом классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**Содержание программы**

1. ***класс***
2. **Введение**

Урок психологического практикума, его значение, содержание. Правила поведения на уроке психологического практикума. Правила работы в группе. Ритуалы встречи и прощания. Психология как наука, изучающая внутренний мир человека. Понятие о психике и сознании, душе.

1. **Познавательная деятельность человека**

Понятие о познавательных процессах. Как мы ощущаем, запоминаем, мыслим. Значение познавательных процессов для обучения. Ощущения. Пять основных органов чувств человека. Эмоциональная окраска ощущений. Восприятие. Иллюзии восприятия.Память. Значение памяти в жизни человека. Виды памяти: произвольная, непроизвольная, кратковременная, долговременная. Тренировка памяти. Приёмы запоминания учебного материала.Особенности мышления. Операции анализа, синтеза, обобщения, сравнения на примере несложных упражнений и игр. Представления, их значение. Проблемные ситуации, их решение.Воображение, фантазия. Творчество. Продукты воображения (произведения искусства, худ. фильмы, и т. д.)Внимание, его виды. Иллюзии внимания и восприятия. Значение внимания для обучения. Приёмы тренировки внимания. Внимательность и наблюдательность как черты характера.

1. **Я – личность**

Внутренние качества человека. Положительные и отрицательные черты характера. Что мы знаем о себе, своих качествах. Физический облик человека. Внешность, возраст и другие физические показатели. Понятие «личность» как совокупность внутренних качеств. Проявление личности в поведении, учёбе, общении с другими людьми. Самооценка. Завышенная, заниженная и адекватная самооценка. Эмоции, виды эмоций. Эмоциональные состояния. Чувства и переживания. Отрицательные и положительные чувства и переживания. Различение чувств по силе. «Градусник» чувств. Стресс. Настроение, от чего оно зависит? Приёмы повышения плохого настроения. Что такое характер? Черты характера. Проявление характера. Отрицательные и положительные черты характера. Воля. Проявления воли. Воля как черта характера. Волевая регуляция поведения. Безволие. Вредные привычки как проявление безволия. Воспитание воли. Самостоятельность. Границы самостоятельности. Темперамент. Виды темперамента. Характер и темперамент. Влияние темперамента на поведение. Учет темперамента собеседника при общении с ним. Определение своего темперамента.

**4. Я и окружающие**

Принадлежность человека к малым социальным группам. Понятие «круг общения». Социальные роли (ученик, друг, сын, дочь и т.д.). Чем люди похожи друг на друга, чем отличаются от других (внешность, возраст, место учебы, работы, характер и т. д.).Что такое дружба. Анализ дружеских отношений. Правила дружбы. Проблемы в отношениях с друзьями и как их избежать. Отношения с родителями. Уважение, почитание родителей и старших в семье. Ссоры с родителями, как их избежать. Отношение с учителем. Правила общения с учителем. Правила поведения на уроке. Вежливость в отношениях с учителем. Вежливость в отношениях со взрослыми, престарелыми людьми, друзьями. Зачем человеку нужно общение. Способы общения. Вербальное и невербальное общение. Правила общения по А. И. Кочетову. Влияние поведения на общение. Какое поведение неприятно для окружающих. Значение внешности в общении. Правила личной гигиены. Мода. Одежда для различных случаев жизни. Правила привлекательности для юношей. Правила привлекательности для девушек.Понятие о нравственности. Нравственные ценности общества. Нравственные чувства и представления.

1. **Сделай себя сам**

Учеба, ее значение в жизни человека. Необходимость учебы. Организация режима дня. Время для учебы и для отдыха. Организация досуга. Понятие «стиль». Стиль одежды и поведения. Создание своего стиля. Здоровый образ жизни, его составляющие. Поступки, укрепляющие здоровье и вредящие ему. Наркотики. Наркомания – болезнь. Мифы и реальность о наркомании. Как воспитать силу воли. Как выработать в себе положительные качества характера. Оптимизм и пессимизм. Труд, его роль в человеческом обществе.

***8 класс***

1. **Научи себя учиться**

Учение и обучение, их различие. Цель учения, значение учения в жизни человека. Учение как деятельность ученика. Понятия «знания», «умения», «навыки». Общеучебные знания, умения, навыки. Базовые качества личности, необходимые для успешной учёбы (воля, трудолюбие, способности). Роль познавательных процессов (внимания, памяти, восприятия, мышления) в учении. Тренировка и развитие познавательных процессов. Воля, её значение в учебной работе. Как выработать силу воли.Значение труда в жизни человека. Физический и умственный труд. Трудолюбие как черта характера. Составляющие трудолюбия – активность, инициативность, добросовестность, увлечённость процессом труда. Работоспособность учащегося. Влияние биоритмов на работоспособность. «Совы» и «жаворонки». Утомляемость и отдых, виды отдыха. Релаксация. Рациональная организация труда и отдыха. Смена видов деятельности, активный отдых. Режим дня, его значение. Правила организации рабочего места ученика. Учебные принадлежности. Аккуратность как важная черта характера.

Источники знаний. Интернет, телевидение, газеты, журналы. Книга, её место в процессе учения. Чтение. Правила чтения книг. Особенности усвоения знаний. Запоминание и забывание. Приёмы прочного усвоения учебного материала. Самостоятельное повторение. Урок как основная форма обучения в школе. Характеристика урока (продолжительность, условия проведения урока). Деятельность учителя на уроке. Деятельность ученика на уроке. Правила поведения на уроке. Контроль и оценка знаний на уроке. Самоконтроль учащегося. Приёмы самоконтроля, поиск и устранение ошибок. Рекомендации по самоконтролю. Домашние задания, их значение. Создание условий для выполнения домашнего задания. Время, отводящееся на домашнее задание в режиме дня. Рекомендации по выполнению домашнего задания.

1. **Я в школе и в семье**

Понятие «коллектив», коллектив как малая группа. Потребность человека в принадлежности к коллективу. Основные коллективы школьников подросткового возраста (семья, школьный класс, неофициальные молодёжные собрания, дружеские компании, коллективы клубного типа). Взаимоотношения людей в коллективе. Различные статусы в коллективе класса (лидеры, отверженные, и т. д.) Воздействие коллектива на личность. Конфликты с одноклассниками, их наиболее частые причины. Дружба. Оценка себя как друга. Общение с друзьями (доброжелательность, взаимопомощь, поддержка в трудных ситуациях). Общение с учителями (вежливость, тактичность, соблюдение правил поведения на уроке). Секреты общения со знакомыми людьми (умение слушать собеседника, не перебивая, избегание употребления оскорбительных слов, кличек и т. д.).Критика со стороны учителей, друзей. Умение адекватно воспринимать критику. Успехи и неудачи в общении. Поиск причин неудач, способы их избежать. Оценка своих успехов и неудач.

Семья. Социальные роли в семье. Обязанности членов семьи по отношению друг к другу. Помощь родителям уборке дома, приготовлении еды, покупке продуктов. Семейные традиции и праздники. Особенности взаимоотношений между членами семьи. Семейные ссоры, их причины, способы разрешения. Ссоры с родителями из-за учёбы. Правила взаимной вежливости в семье (уважительное отношение к интересам друг друга, почитание старших членов семьи и т.д.).

1. **Я и общество**

Понятие «общество. Влияние общества на человека. Социальное, нравственно- духовное самоутверждение. Потребности и слабости человека. Интересы и склонности. Способности и талант. Самооценка человека (завышенная, заниженная, адекватная самооценка). Место человека в обществе. Понятие «иерархия». Общественно полезная деятельность человека. Социальное положение (статус). Разновидности социальных положений. Социальные притязания человека. Права и обязанности человека в обществе. Правила социально приемлемого поведения. Общественная мораль и нравственность. Общественное мнение. Официальные и неписаные законы общества. Поведение, отклоняющееся от общественных норм (виды такого поведения: алкоголизм, наркомания, совершение правонарушений, непристойное поведение; общественное порицание людей, ведущих себя неправильно). Наказание, предусмотренное законодательством для людей, совершающих правонарушения. «Плохая компания». Как избежать влияния «плохой компании», употребления алкоголя, наркотиков.Социальное общение. Обмен информации между людьми. Особенности социального общения, его правила. Вербальные и невербальные средства общения. Как сделать общение эффективным. Секреты делового общения (уверенность в себе, доброжелательность, расположение, доверие к партнёру, эмпатия). Пространственное расположение людей во время разговора («общественная», «личная», «интимная» зоны человека). Тренинг инструментальных умений общения (умение правильно приветствовать человека, говорить комплименты, просить о чём-то, отказывать в просьбе, и т. д.) Ситуации знакомства. Умение представиться, рассказать о себе. Общение по телефону. Верное использование вербальных и невербальных средств при разговоре. Конфликт. Виды конфликтов. Особенности конфликтного поведения. Конфликты с незнакомыми людьми (продавцами, кондукторами, и т. д.). Их причины, способы разрешения конфликта, выхода из него. Конфликты со знакомыми людьми (учителями, родителями, друзьями). Способы их разрешения.

***9 класс***

1. **Введение**

Содержание уроков психологического практикума. Развитие групповой сплоченности. Ориентация на одноклассников как субъектов общения. Повторение правил совместной деятельности (говорить по очереди, не перебивая, внимательно слушать говорящего, уметь уступать). Развитие навыков учебного сотрудничества (умение договариваться, обмениваться мнениями, формулировать свою точку зрения, выяснение точки зрения партнеров).

1. **Развивающее повторение**

Самопознание. Человек как индивид и как личность. Физическое и психическое содержание человека. Сознание как основная характеристика человека. Личность в своем развитии. Мотивы и их роль в деятельности и поведении. Потребности и мотивы. Ценностные ориентации. Социальные установки. Самовоспитание*.* Эмоции и духовность. Самовоспитание мужества. Стойкость и самостоятельность как путь сохранения и утверждения себя. Образцы стойкости. *С*амоанализ своих качеств: мои достоинства, мои недостатки, составление индивидуальной карты самооценки, тесты, анкеты, анализ социальных ситуаций – проб.

1. **Я – в социальном общении**

Мы и взрослые. Возрастные различия между поколениями. Особенности общения с взрослыми. Структура общения и его средства. Семья. Отношение к семье. Проблемы детей и родителей. Своеобразие взаимоотношений с родителями. Взаимные претензии и упреки. Способы реагирования (критика, раздражение, противодействие ценностям, установкам и образу жизни взрослых). Стили и типы родительского воспитания. Контроль и дисциплина. Психологическая близость с родителями. Знакомство со способами разрешения конфликтных семейных ситуаций (борьба, компромисс, избегание, сотрудничество). Развитие навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций (на материале незаконченных проблемных ситуаций, с использованием групповой дискуссии). Чувство протеста и обиды. Рекомендации по саморегуляции.

**4. Я в коллективе**

Потребность в общественном признании. Авторитет. Внутренний мир старшеклассника. Независимость от взрослых. Значение общества сверстников. Особенности взаимоотношений с одноклассниками. Способы самоутверждения в коллективе: активность, самостоятельность мнения, принципиальность, участие в самоуправлении, независимость. Коммуникативный контакт со сверстниками и учителями. Структура общения и его средства. Внешкольные коллективы. Правила поведения в компании. Честность, порядочность, обязательность, ответственность, самостоятельность, независимость – черты личности, способствующие самоутверждению в обществе. Асоциальные компании. Как избежать влияния. Психологическая ценность дружбы. Половая идентификация. Мужчины и женщины. Самоутверждение в отношениях с другим полом. Девичья честь, мужское достоинство. Любовь и дружба юношей и девушек. Дружба. Выбор друзей. Как стать интересным? Как быть обаятельным?

**5.Найди себя**

Самоопределение: желание, мечты, выбор, борьба, труд. Миры в которых мы самоопределяемся. «Могу», «хочу», «надо». Профессиональное самоопределение. Мир профессий: области деятельности, профессии, специальности. Требование профессии к человеку. Психологические особенности человека и их роль в будущей профессиональной деятельности. Основания для выбора профессии. Профессиональные интересы и склонности. Мотивация достижения. Роль самовоспитания в выборе профессии. Подготовка себя к трудовой деятельности, пути приобретения профессии. Жизненные личные и профессиональные планы. Планирование профессионального пути. Человек и судьба. Выбор жизненных целей. Ступени взросления. *С*очинение «Моя будущая профессия», «Я через 10 лет», разбор социальных задач – проб, упражнения «Чего я хочу?», «Что я хочу?», «Дорога в жизнь», «Эскиз будущей жизни», пословицы, поговорки и загадки о труде.

***10 класс***

1. **Развивающее повторение**

Самопознание: базовые качества личности, необходимые для успешной учебы. Роль познавательных процессов (внимания, памяти, восприятия, мышления) в учении. Тренировка и развитие познавательных процессов. Самовоспитание: самоконтроль учащегося. Приемы самоконтроля.

**2. Я среди других людей**

Общение. Невербальные компоненты в общении. Мимика, жесты. Уметь получить информацию, анализируя походку людей, телодвижения позы, улавливать чужое эмоциональное состояние. Овладение речевыми средствами общения. Развитие бережного отношения к слову как средству общения. Интонация – выражение эмоционального состояния человека с помощью голоса. Выражение хорошего отношения к партнеру по общению – «комплимент».Правила эффективной подачи информации. Правила эффективного приема информации. Барьеры на пути информации. Анализ коммуникативных барьеров. Вступление в контакт (на материале обращения, знакомства, представления). Составные части коммуникативного акта: вступление в контакт – обращение – выход из контакта.Каналы обработки информации. Позиции в общении. Стили в общении.Общение в разных жизненных ситуациях. Обращение с просьбой. Вежливый отказ. Комплимент. Лесть. Утешение обиженного. Сочувствие. Извинение.

**3. Управляй собой**

Внешняя саморегуляция: создание и управление своим внешним обликом и поведением. Поведение в обществе данной культуры. Знание этикета, овладение мимическими и пантомимическими умениями (управление телом).Внутренняя саморегуляция: управление физическим состоянием, эмоциями, сознанием. Классические формы управления физическим состоянием: профилактика здоровья, гигиены тела, занятия физкультурой и спортом, закаливание организма, физический труд, режим дня, труда и отдыха, полноценное питание. Контроль за своими потребностями. Эмоциональная саморегуляция. Как достичь власти над собой. Самоконтроль. Самообладание. Самоубеждение. Способы угашения отрицательных эмоций: страха, тревожности, ненависти, обиды, боли, стыда, зависти. Самовнушение. Психологическая самозащита. Классические формы воздействия на работу своего сознания. Что такое релаксация. Снятие стресса и напряжения. Конфликт, причины конфликта. Виды конфликта. Стили поведения в конфликте. Самоуправление в конфликте. Как сдержать эмоции. Преодоление негативных эмоциональных состояний. Бесконфликтное общение с «трудными людьми».

1. **Проба умственных сил**

Скоро экзамены. Подготовка к экзаменам. Условия успеха ( уверенность в себе, количество приложенных усилий, помощь и поддержка других людей, особенности ситуации, везение и фортуна).Что, значит, быть уверенным в себе, отчего зависит уверенность. Разница в поведении, отношении к себе и другим людям уверенного и неуверенного, агрессивного человека. Самоанализ сильных сторон своей личности. Почему сложно просить о помощи? Поддержка в трудных ситуациях, при плохом настроении. Как просить о помощи (составление инструкции). О чем свидетельствует отказ в просьбе о помощи? Как управлять своими эмоциями. «полезные» и «вредные» чувства. Выяснение «+» и «-»состояния волнения. Управление своим состоянием. Как справиться со стрессом. Взаимосвязь между состоянием тревоги и физическим состоянием тела. Приемы релаксации. Развитие познавательных процессов (памяти, мышления, внимания).

**Учебно-тематический план**

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | **Введение** | **3** |
| 1 | Урок психологического практикума. Правила работы в группе. | 1 |
| 2 | Что изучает психология? | 1 |
| 3 | Чем человек отличается от обезьяны? | 1 |
|  | **Познавательная деятельность человека** | **18** |
| 4 | Что помогает нам учиться? | 1 |
| 5 | Ощущения в жизни человека | 1 |
| 6 | Ощущения и восприятие | 1 |
| 7 | Память. Значение памяти в жизни человека | 1 |
| 8 | Тренировка памяти. Методика «Пиктограммы» | 1 |
| 9 | Приёмы запоминания. Как лучше учить уроки? | 1 |
| 10 | Как мы думаем? | 1 |
| 11 | Основные мыслительные операции | 1 |
| 12 | Значение представлений в мыслительной деятельности | 1 |
| 13 | Решение проблемных ситуаций. Ситуация- проба «Дайте совет» | 1 |
| 14 | Что такое воображение? Упражнение «Фантазия» | 1 |
| 15 | Фантазия и творчество | 1 |
| 16 | Как пользоваться своим воображением? | 1 |
| 17 | Что такое внимание? | 1 |
| 18 | Возможности внимания | 1 |
| 19 | Как развивать внимание? | 1 |
| 20 | Внимательность и наблюдательность как черты характера | 1 |
| 21 | Повторительно-обобщающий урок | 1 |
|  | **Я** - **личность** | **16** |
| 22 | Какой я? Упражнение «Знакомство с самим собой» | 1 |
| 23 | Образ вашего Я. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» | 1 |
| 24 | Я - физическое. Упражнение посмотримся в зеркало» | 1 |
| 25 | Я - личность. Упражнение «Что такое хорошо и что такое плохо?» | 1 |
| 26 | Что такое самооценка? Упражнение «Оцените себя» | 1 |
| 27 | Мир эмоций | 1 |
| 28 | Чувства и переживания | 1 |
| 29 | Виды эмоциональных состояний | 1 |
| 30 | От чего зависит наше настроение? Приёмы повышения настроения | 1 |
| 31 | Характер. Отрицательные и положительные черты характера | 1 |
| 32 | Воля как черта характера. Тест «Сила воли» | 1 |
| 33 | Воля и самостоятельность. | 1 |
| 34 | Как работать над собой? | 1 |
| 35 | Вредные привычки. Умей сказать «нет» | 1 |
| 36 | Характер и темперамент. Виды темперамента. | 1 |
| 37 | Ваш темперамент. Ситуация - проба «Принести щенка» | 1 |
|  | **Я и окружающие** | **16** |
| 38 | Мой круг общения. «Скажи мне кто твой друг, и я скажу, кто ты» | 1 |
| 39 | Социальные роли | 1 |
| 40 | Наши сходства и различия | 1 |
| 41 | Что такое дружба? Упражнение «Я друг» | 1 |
| 42 | Проблемы в общении с друзьями и как их избежать | 1 |
| 43 | Моя семья. Я и родители | 1 |
| 44 | Я и учителя | 1 |
| 45 | Правила вежливости | 1 |
| 46 | Я в общении. Вербальное и невербальное общение | 1 |
| 47 | Внешность, её значение при общении с людьми | 1 |
| 48 | Секреты приятного общения | 1 |
| 49 | Наше поведение. Как понравиться окружающим | 1 |
| 50 | Как быть привлекательным юношей? | 1 |
| 51 | Как быть привлекательной девушкой? | 1 |
| 52 | Нравственная закалка | 1 |
| 53 | Повторительно-обобщающий урок | 1 |
|  | **Сделай себя сам** | **15** |
| 54 | Сам себе воспитатель | 1 |
| 55 | Режим дня | 1 |
| 56 | Учись учиться | 1 |
| 57 | Создание своего стиля. Посмотримся в зеркало | 1 |
| 58 | Ваше здоровье в ваших руках | 1 |
| 59 | Наркотики. Мифы и реальность | 1 |
| 60 | О наших привычках | 1 |
| 61 | Как воспитать силу воли? | 1 |
| 62 | Учитесь любить труд | 1 |
| 63 | Ваш досуг | 1 |
| 64 | Вырабатывайте характер | 1 |
| 65 | Оптимизм и пессимизм | 1 |
| 66 | Я и природа | 1 |
| 67 | Умей видеть прекрасное | 1 |
| 68 | Итоговое занятие | 1 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во** часов |
|  | **Научи себя учиться** | **21** |
| 1 | Что такое учение? | 1 |
| 2 | Для чего нужно учиться | 1 |
| 3 | Есть такая профессия - ученик | 1 |
| 4 | Упражнение - анкета «Умею ли я учиться?» | 1 |
| 5 | Познавательные процессы - помощники в учении | 1 |
| 6 | Воля в учении. Упражнение - тест «Волевой ли вы человек?» | 1 |
| 7 | Трудолюбие. Проявления трудолюбия | 1 |
| 8 | Рациональная организация труда и отдыха | 1 |
| 9 | Режим дня ученика | 1 |
| 10 | Правила организации рабочего места | 1 |
| 11 | Источники знаний. Книга | 1 |
| 12 | Запоминание и забывание. Повторение - мать учения | 1 |
| 13 | Как самостоятельно повторять уроки? | 1 |
| 14 | Приемы прочного усвоения знаний | 1 |
| 15 | Ситуация - проба «Уважительная причина» | 1 |
| 16 | Чередование труда и отдыха. Релаксация | 1 |
| 17 | Что такое урок? Ситуация - проба «Вы в роли учителя» | 1 |
| 18 | Самоконтроль учащегося. Рекомендации по самоконтролю | 1 |
| 19 | Упражнение «Я - учащий себя» | 1 |
| 20 | Домашняя школа | 1 |
| 21 | Повторительно - обобщающий урок | 1 |
|  | **Я в школе и в семье** | **20** |
| 22 | Что такое «коллектив»? Ваши коллективы | 1 |
| 23 | Я и мои одноклассники | 1 |
| 24 | Лидеры и отверженные. Ситуация - проба «Кто виноват?» | 1 |
| 25 | Ситуация - проба «Я - плохой ученик» | 1 |
| 26 | Каким меня видят другие? | 1 |
| 27 | Как мы общаемся. Конфликты к классе | 1 |
| 28 | Умение слушать. Активное слушание | 1 |
| 29 | Дружба. Если бы моим другом был я сам? | 1 |
| 30 | Секреты дружеского общения | 1 |
| 31 | Тренинг инструментальных умений общения | 1 |
| 32 | О пользе критики | 1 |
| 33 | Мои успехи и неудачи | 1 |
| 34 | Я и мои родители. Социальные роли в семье | 1 |
| 35 | Семейные обязанности | 1 |
| 36 | Семейные традиции и праздники | 1 |
| 37 | Взаимоотношения в семье | 1 |
| 38 | Семейные конфликты | 1 |
| 39 | Ссоры с родителями из-за учебы. Ситуация проба «Вас ругают родители» | 1 |
| 40 | Правила вежливости в семье | 1 |
| 41 | Повторительно-обобщающий урок | 1 |
|  | **Я и общество** | **27** |
| 42 | Человек и общество | 1 |
| 43 | Потребности и слабости человека | 1 |
| 44 | Интересы и склонности человека | 1 |
| 45 | Способности и талант | 1 |
| 46 | Способности и выбор профессии | 1 |
| 47 | Самооценка. Упражнение «Уровень самооценки» | 1 |
| 48 | Общество, в котором мы живем | 1 |
| 49 | Ваше место в обществе. Социальное положение | 1 |
| 50 | Права и обязанности человека в обществе | 1 |
| 51 | Правила поведения человека в обществе | 1 |
| 52 | Общественная мораль и нравственность | 1 |
| 53 | Поведение, отклоняющееся от общей нормы | 2 |
| 54 | Как избежать неприятностей | 1 |
| 55 | Общение. Роскошь и необходимость. Ситуация-проба «Танец» | 1 |
| 56 | Секреты делового общения | 1 |
| 57 | Тренинг инструментальных умений | 1 |
| 58 | Коротко о себе | 1 |
| 59 | Упражнение «Я в социальном обществе» | 1 |
| 60 | Я и конфликты | 1 |
| 61 | Можно ли избежать конфликта | 1 |
| 62 | Виды конфликтных ситуаций | 1 |
| 63 | Поведение в конфликтной ситуации | 1 |
| 64 | Способы решения конфликта | 2 |
| 65 | Упражнение-тест «Устойчивость к конфликту» | 1 |
| 66 | Итоговое занятие «Я радуюсь, я живу» | 1 |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | **I Введение** | **2** |
| 1 | Урок психологического практикума | 1 |
| 2 | Правила работы в группе | 1 |
|  | **II Развивающее повторение** | **4** |
| 3 | Мой внутренний мир | 1 |
| 4 | Что собой представляет личность? | 1 |
| 5 | Физическое и психическое содержание человека | 1 |
| 6 | Семья моих «Я» | 1 |
|  | **III Утверждай себя** | **19** |
| 7 | Мы и взрослые | 1 |
| 8 | Возрастные различия | 1 |
| 9 | Различия между поколениями | 1 |
| 10 | «Трудные дети» и «трудные родители» | 1 |
| 11 | Моя семья | 1 |
| 12 | Мое положение в семье | 1 |
| 13 | Отношение с родителями | 1 |
| 14 | Контроль и дисциплина | 1 |
| 15 | Способы родительского контроля | 1 |
| 16 | Стили воспитания | 1 |
| 17 | Психологическая близость с родителями | 1 |
| 18 | Мои права в семье | 1 |
| 19 | Взаимные претензии и упреки | 1 |
| 20 | Учимся честно говорить о поступках | 1 |
| 21 | Почему трудно признать свою вину | 1 |
| 22 | Учимся справляться с чувством протеста | 1 |
| 23 | Учимся справляться с чувством обиды | 1 |
| 24 | Что нам дает семья | 1 |
| 25 | Мама - надежный защитник | 1 |
|  | **IV Я в коллективе** | **22** |
| 26 | Внутренний мир старшеклассника |  |
| 27 | Независимость от взрослых | 1 |
| 28 | Значение общества сверстников | 1 |
| 29 | Мое положение в школе | 1 |
| 30 | Мое отношение к школе | 1 |
| 31 | Отношения с учителями | 1 |
| 32 | Отношения с одноклассниками | 1 |
| 33 | Внешкольные коллективы | 1 |
| 34 | Асоциальные компании | 1 |
| 35 | Юношеская дружба | 1 |
| 36 | Психологическая ценность дружбы | 1 |
| 37 | Психологическая близость с друзьями | 1 |
| 38 | Мужчины и женщины | 1 |
| 39 | Откровенный разговор | 1 |
| 40 | Наши различия | 1 |
| 41 | Половозрастные различия | 1 |
| 42 | Я - (мужчина, женщина) | 1 |
| 43 | Что такое любовь | 1 |
| 44 | Любовь и дружба юношей и девушек | 1 |
| 45 | Юношеская мечта о любви | 1 |
| 46 | Как стать интересным | 1 |
| 47 | Как быть обаятельным | 1 |
|  | **V Найди себя** | **22** |
| 48 | Реализация моих способностей | 1 |
| 49 | Рынок труда | 1 |
| 50 | Культура труда | 1 |
| 51 | Народные мудрости о труде | 1 |
| 52 | Мир профессий | 1 |
| 53 | Как выбирать профессию | 1 |
| 54 | Профессиональные интересы | 1 |
| 55 | Профессиональные склонности | 1 |
| 56 | Профессиональные требования | 1 |
| 57 | Чего я хочу? | 1 |
| 58 | Что я могу? | 1 |
| 59 | Мой выбор | 1 |
| 60 | Я и моя профессия | 1 |
| 61 | Мотивация достижения | 1 |
| 62 | Личные жизненные и профессиональные планы | 1 |
| 63 | Планирование профессионального пути | 1 |
| 64 | Человек и судьба | 1 |
| 65 | Выбор жизненных целей | 1 |
| 66 | Дорога в жизнь | 1 |
| 67 | Эскиз будущей жизни | 1 |
| 68 | Итоговое занятие | 1 |

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | **Введение** | **2** |
| 1 | Урок психологического практикума | 1 |
| 2 | Правила работы в группе | 1 |
|  | **Развивающее повторение** | **10** |
| 3 | Снова смотримся в зеркало | 1 |
| 4 | Какой «Я»? | 1 |
| 5 | Я - физическое | 1 |
| 6 | Самосознание и образ «я» | 1 |
| 7 | Мой характер | 1 |
| 8 | Эмоции и чувства | 1 |
| 9 | Мои способности | 1 |
| 10 | Что помогает мне учиться | 1 |
| 11 | Внимание и память | 1 |
| 12 | Особенности мышления | 1 |
|  | **Я среди других людей** | **19** |
| 13 | Общаться - это так легко | 1 |
| 14 | Какая бывает информация? | 1 |
| 15 | О чем говорит наша мимика | 1 |
| 16 | О чем говорят наши жесты | 1 |
| 17 | Как лучше подать информацию | 1 |
| 18 | Как лучше понять информацию | 1 |
| 19 | Барьеры на пути информации | 1 |
| 20 | Барьеры, которые я сам создаю | 1 |
| 21 | Каналы обработки информации | 1 |
| 22 | Стереотипы в общении | 1 |
| 23 | Позиции в общении | 1 |
| 24 | Стили в общении | 1 |
| 25 | Подходящий стиль общения | 1 |
| 26 | Я в «бумажном зеркале» | 1 |
| 27 | «Плюсы» и «минусы» различных стратегий поведения | 1 |
| 28 | Защита от манипуляций | 1 |
| 29 | Положительные эмоции и отрицательные эмоции | 1 |
| 30 | Доверие в общение | 1 |
| 31 | Доверительный урок | 1 |
| **Управляй собой** | | **26** |
| 32 | Что такое самоуправление? | 1 |
| 33 | Как достичь власти над собой | 1 |
| 34 | Самообладание | 1 |
| 35 | Самовнушение | 1 |
| 36 | Самоубеждение | 1 |
| 37 | Психологическая защита | 1 |
| 38 | Поборите страх | 1 |
| 39 | Берегите нервы | 1 |
| 40 | Хозяин своего поведения | 1 |
| 41 | Что такое конфликт? | 1 |
| 42 | Причины конфликта | 1 |
| 43 | Человек в конфликте | 1 |
| 44 | Конфликтные эмоции | 1 |
| 45 | Эмоциональная тропинка | 1 |
| 46 | Когда опасен гнев | 1 |
| 47 | Я и конфликты | 1 |
| 48 | Виды конфликтов | 1 |
| 49 | Конфликты и компромиссы | 1 |
| 50 | Стили поведения в конфликте | 1 |
| 51 | Самоуправление в конфликте | 1 |
| 52 | А зачем мне это? | 1 |
| 53 | Умею ли я слушать? | 1 |
| 54 | Бесконфликтное общение с «трудными людьми» | 1 |
| 55 | Надо ли сдерживать эмоции | 1 |
| 56 | Снятие стресса, напряжения | 1 |
| 57 | Завершающий урок | 1 |
| **Проба умственных сил** | | **11** |
| 58 | Скоро экзамены | 1 |
| 59 | Подготовка к экзаменам | 1 |
| 60 | Развитие внимания | 1 |
| 61 | Тайны хорошей памяти | 1 |
| 62 | Тренировка памяти | 1 |
| 63 | Мыслить логически | 1 |
| 64 | Как вести себя на экзамене | 1 |
| 65 | От чего зависит уверенность | 1 |
| 66 | Как справиться со стрессом | 1 |
| 67 | Как управлять эмоциями | 1 |
| 68 | В добрый путь! | 1 |

**Планируемые результаты освоения программы**

Результаты освоения программы по психологическому практикуму в 7- 10 классе включают достижение учащимися с нарушением интеллекта следующих видов результатов: *личностных и предметных*.

*Предметные* результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, готовность их практического применения. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предметные** | | **Личностные** |
| **Минимальный уровень** | **Достаточный уровень** |
| **7 класс** | | |
| -Представление о себе, своей семье;  - Представления об окружающем мире, и явлениях окружающего мира;  - Представления о взаимоотношениях членов социума;  - Умение связно излагать свои мысли;  -Владение элементарными правилами подачи и приема информации;  - Знание правил совместной деятельности;  - Знание правил организации учебной деятельности. | - Знание способов тренировки основных психических процессов;  - Знание правил вежливого общения с незнакомыми людьми;  - Умение отстаивать свое мнение в ходе дискуссии;  - Умение работать в группе;  - Знание приемов сосредоточения, переключения и распределения внимания;  - Знание приемов эффективного запоминания;  - Умение устанавливать элементарные причинно-следственные связи;  - Умение эффективно использовать основные мыслительные операции в процессе учебной деятельности. | - Формирование целостного представления о психической жизни человека;  - Формирование преставления о роли психологического знания в повседневной жизни;  - Умение строить отношения с окружающими;  - Знание приемов эффективного общения с различными группами людей;  - Знание способов выхода из конфликтных ситуаций;  - Умение регулировать свое эмоциональное состояние;  - Умение защищаться от манипуляций и обманов;  - Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;  - Развитие эмпатии. |
| **8 класс** | | |
| - Знание основ безопасного поведения.  - Знание проявлений основных психических процессов;  - Знание правил общения;  - Умение находить информацию и ориентироваться в текстах.  - Умение ориентироваться в мире предметном и социальном;  - Знание основных направлений развития человека;  - Знание правил поведения в ситуациях оценки и выбора;  - Владение навыками бесонфликтного взаимодействия и общения;  - Умение справляться с эмоциями социально приемлемыми способами. | - Знание правил делового общения;  -Умение аргументировано отвечать в различных ситуациях;  - Умение отстаивать свое мнение в ходе дискуссии.  - Владение навыками самоконтроля и саморегуляции;  - Развитие произвольности и целенаправленности деятельности;  - Умение принимать решения в ситуациях выбора;  - Умение опираться на прошлый опыт в построении линии развития;  - Умение устанавливать причинно-следственные связи. | - Развитие самооценки и знаний о своих способностях и возможностях;  - Развитие этических и нравственных чувств;  - Развитие креативности и творческого потенциала.  - Развитие внутренних инстанций;  - Развитие позиции ЧЕЛОВЕК, ЛИЧНОСТЬ;  - Развитие умения понимать чувства другого человека;  - Умение выражать эмоции и их оттенки;  - Умение преодолевать агрессивные тенденции;  - Умение справляться с тревожными чувствами;  - Развитие умения продуктивного общения и взаимодействия. |
| **9 класс** | | |
| -Представление о себе, своей семье;  - Представления об окружающем мире, и явлениях окружающего мира;  - Представления о взаимоотношениях членов социума;  - Умение связно излагать свои мысли;  - Владение элементарными правилами подачи и приема информации;  - Знание правил совместной деятельности;  - Знание основ безопасного поведения. | - Знание правил вежливого общения с незнакомыми людьми;  - Умение работать в группе;  - Знание роли эмоций и чувств в жизни человека;  - Владение приемами саморегуляции и самоконтроля;  - Знание основ делового этикета;  - Умение вести разговор по телефону (деловая переписка);  - Умение вести спор. | - Развитие эмпатии;  - Умение использовать мимику и жесты для более эффективного выражения своих мыслей;  - Умение распознавать эмоциональное состояние окружающих;  - Развитие этических и нравственных чувств. |
| **10 класс** | | |
| - Представления о взаимоотношениях членов социума;  - Умение связно излагать свои мысли;  -Владение элементарными правилами подачи и приема информации;  - Знание правил совместной деятельности;  - Знание правил организации учебной деятельности;  - Знание основ безопасного поведения.  - Знание проявлений основных психических процессов;  - Знание правил общения;  - Умение находить информацию и ориентироваться в текстах. | - Умение отстаивать свое мнение в ходе дискуссии;  - Умение работать в группе;  - Знание приемов сосредоточения, переключения и распределения внимания;  - Знание приемов эффективного запоминания;  - Умение устанавливать элементарные причинно-следственные связи;  - Умение эффективно использовать основные мыслительные операции в процессе учебной деятельности;  - Знание правил делового общения;  -Умение аргументировано отвечать в различных ситуациях. | - Формирование целостного представления о психической жизни человека;  - Формирование преставления о роли психологического знания в повседневной жизни;  - Умение строить отношения с окружающими;  - Знание приемов эффективного общения с различными группами людей;  - Знание способов выхода из конфликтных ситуаций;  - Умение регулировать свое эмоциональное состояние;  - Умение защищаться от манипуляций и обманов;  - Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;  - Развитие эмпатии;  - Развитие самооценки и знаний о своих способностях и возможностях;  - Развитие этических и нравственных чувств;  - Развитие креативности и творческого потенциала. |

**Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Материально-техническое обеспечение является одним из важнейших условий реализации программы по психологическому практикуму. Оно должно соответствовать особым образовательным потребностям обучающихся.

В ходе изучения данной учебной дисциплины необходимо применять:

* учебно – методический комплекс, включающий в себя тексты, адаптированные для восприятия учащихся с нарушением интеллекта, наборы игр и упражнений, комплексные программы развития познавательной сферы и личности;
* дидактический раздаточный материал (карточки с заданиями, диагностические и коррекционные методики);
* электронные образовательные ресурсы (учебные фильмы, презентации, изображения и так далее).

Для реализации программы курса применяются современные образовательные технологии, современные компьютерные технологии (проектор, интерактивная доска), целый набор аудивизуальных средств обучения (фильмы, видеопрезентации, аудиозаписи и т.д.), технические средства необходимые для коррекционно-развивающего процесса (песочная терапия, стимульный материал различной модальности).

**Литература**

1. Батаршев, А. В. Психология личности и общения / А. В. Батаршев. – М., 2014
2. Битянова М.Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. Методические рекомендации. М. 2008 г.
3. Бодалёв, А. А. Восприятие и понимание человека человеком /А. А. Бодалёв. – М., 1982
4. Бодалёв, А. А. Личность и общение. Избранные труды / А. А. Бодалёв. – М., 1993.
5. Жуков, Ю. М. Эффективность делового общения / Ю. М. Жуков. – М., 1988.
6. Истратова О.Н. Эксакуто Т.В. Справочник психолога начальной школы.
7. Лисина, М. И. Общение, личность и психика ребёнка. Издание 3-е, стереотипное. / М. И. Лисина. – М. , 2007
8. Межличностное восприятие в группе. Под ред. Г. М. Андреевой, А.И. Донцова. – М., 1981
9. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.2007 г.
10. Петровская, Л. А. Компетентность в общении. Под ред. Г. М. Андреевой / Л. А. Петровская. – М., 1989
11. Петровская, Л. А. Общение-компетентность-тренинг: избранные труды. Ред.-сост. О.В. Соловьёва / Л. А. Петровская; – М., 2017.
12. Рабочие тетради «Развитие интеллектуальных способностей» (Т. Языканова) 1 - 4 класс. Москва. Экзамен. 2008 г.
13. Рабочие тетради «Юным умникам и умницам» (О.Холодова) 1 - 4 класс, в 2-х частях. Москва. РОСТ-книга 2008 г.
14. Реан, А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение : соврем. учеб.-практ. пособие / А. А. Реан. – М.; СПб., 2007
15. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2-х книгах. М. 2002
16. Самоукина Н.В Игры в школе и дома. М. Новая школа 2013 г.
17. Социальная психология в современном обществе. Учеб. пособие. Под редакцией Г. М. Андреевой, А. И. Донцова / Г. М. Андреева, А. И. Донцов. – М, 2002
18. Учебно-методическое пособие «Профессия – школьник» (Битянова М.Р., Азарова Т.В., Земских Т.В.)Москва «Генезис» 2007 г.
19. Учебно-методическое пособие «Психология. Развивающие занятия. 1 класс» (Глазунов Д.А.) Москва. Глобус. 2018 г.
20. Учебно-методическое пособие «Психология. Развивающие занятия. 2 класс» (Глазунов Д.А.) Москва. Глобус. 2008 г.