

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся по адаптированным образовательным программам  
«Магаданский областной центр образования № 2»

685910 Магаданская область, Ольский муниципальный округ, пгт. Ола, ул. Ленина, д. № 54 «А»  
тел. (8 413 41)25955, e-mail: [kor\\_skola@list.ru](mailto:kor_skola@list.ru)  
ИНН/КПП 4901004174/490101001



УТВЕРЖДАЮ  
Врио директора  
*М.Ю. Уксусова* / М.Ю. Уксусова /

## Адаптированная образовательная рабочая программа

Предметная область Коррекционные технологии  
Учебный предмет Психологический практикум  
Класс 10

Учитель *Л.Х. Полванова* Л.Х. Полванова

Согласована  
Педагогический совет  
От 31.08.23 протокол № 1

Согласована  
Заместитель директора по УВР  
*М.Ю. Уксусова* М.Ю. Уксусова

п.Ола, 2023

### Пояснительная записка

Адаптированная образовательная рабочая программа по курсу «Психологический практикум» (далее - Рабочая программа) разработана для учащихся 10 класса Государственного казенного общеобразовательного учреждения для обучающихся по адаптированным образовательным программам «Магаданский областной центр образования № 2». Рабочая программа составлена на основе следующих программ:

-экспериментальной программы «Психологический практикум (в школе для детей с умственной отсталостью)», Москва, лаборатория содержания и методов обучения детей с нарушением интеллекта ИКП РАО, авт. И. М. Бгажнокова;

-программы коррекционного курса «Психология общения», автор Н.М.Грефенштейн //Коррекционная педагогика. – 2006. - № 4;

-программы курса «Психология» (уроки психологии для старшеклассников), авт. Поверенная О.И. //Детский психолог. -1995. -№9.

При разработке Программы «Психологический практикум» использованы также следующие программно-методические материалы:

-Программа тренинговых занятий для детей с умственной отсталостью «Волшебный сон», автор В.Кононович // Школьный психолог, № 8-2006 /.

-Программа для детей младшего подросткового возраста «Я учусь владеть собой», автор Н.Рожнева // Школьный психолог, № 7-2006/.

-«Грани моего Я»: программа комплексного взаимодействия с подростками «группы риска», автор Н.Николаева // Школьный психолог, № 8-2006/.

-«Я + ОН + ОНИ = МЫ»: программа формирования толерантных установок у подростков // Школьный психолог, № 9-2006 /.

Рабочая программа рассчитана на 33 часа и ориентирована на состав 10 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе на контрольные и практические работы.

Распределение тем и часов по конкретной теме может варьироваться учителем в зависимости от степени усвоения программного материала предыдущей темы. Учитель вправе сокращать предлагаемый материал или, наоборот, добавлять новые темы.

Содержание Рабочей программы по курсу «Психологический практикум» направлено на освоение обучающимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Адаптированной основной образовательной программе и учебному плану школы, и включает все темы, предусмотренные АООП по курсу «Психологический практикум».

Данная Рабочая программа по курсу «Психологический практикум» в 10 классе имеет коммуникативную направленность, что является приоритетным в обучении детей и подростков с интеллектуальными нарушениями.

Целью преподавания курса «Психологический практикум» в 10 классе образовательной организации для обучающихся по адаптированным образовательным программам является:

-облегчение социальной и психологической адаптации школьников с отклонениями в развитии;

-развитие нравственных понятий и представлений о социальной жизни человека, его роли в обществе;

-подготовка учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида к самостоятельной жизни в обществе;

-организация психологической поддержки и создание реабилитационного пространства для обучающихся;

-формирование у старших школьников самосознания, представлений о себе как о человеке, являющимся частью социального мира;

-расширение репертуара осознания себя как личности и способах самовыражения;



### Пояснительная записка

Адаптированная образовательная рабочая программа по курсу «Психологический практикум» (далее - Рабочая программа) разработана для учащихся 10 класса Государственного казенного общеобразовательного учреждения для обучающихся по адаптированным образовательным программам «Магаданский областной центр образования № 2». Рабочая программа составлена на основе следующих программ:

-экспериментальной программы «Психологический практикум (в школе для детей с умственной отсталостью)», Москва, лаборатория содержания и методов обучения детей с нарушением интеллекта ИКП РАО, авт. И. М. Бгажнокова;

-программы коррекционного курса «Психология общения», автор Н.М.Грефенштейн //Коррекционная педагогика. – 2006. - № 4;

-программы курса «Психология» (уроки психологии для старшеклассников), авт. Поверенная О.И. //Детский психолог. -1995. -№9.

При разработке Программы «Психологический практикум» использованы также следующие программно-методические материалы:

-Программа тренинговых занятий для детей с умственной отсталостью «Волшебный сон», автор В.Кононович // Школьный психолог, № 8-2006 /.

-Программа для детей младшего подросткового возраста «Я учусь владеть собой», автор Н.Рожнева // Школьный психолог, № 7-2006/.

-«Грани моего Я»: программа комплексного взаимодействия с подростками «группы риска», автор Н.Николаева // Школьный психолог, № 8-2006/.

-«Я + ОН + ОНИ = МЫ»: программа формирования толерантных установок у подростков // Школьный психолог, № 9-2006 /.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа и ориентирована на состав 10 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе на контрольные и практические работы.

Распределение тем и часов по конкретной теме может варьироваться учителем в зависимости от степени усвоения программного материала предыдущей темы. Учитель вправе сокращать предлагаемый материал или, наоборот, добавлять новые темы.

Содержание Рабочей программы по курсу «Психологический практикум» направлено на освоение обучающимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Адаптированной основной образовательной программе и учебному плану школы, и включает все темы, предусмотренные АООП по курсу «Психологический практикум».

Данная Рабочая программа по курсу «Психологический практикум» в 10 классе имеет коммуникативную направленность, что является приоритетным в обучении детей и подростков с интеллектуальными нарушениями.

Целью преподавания курса «Психологический практикум» в 10 классе образовательной организации для обучающихся по адаптированным образовательным программам является:

-облегчение социальной и психологической адаптации школьников с отклонениями в развитии;

-развитие нравственных понятий и представлений о социальной жизни человека, его роли в обществе;

-подготовка учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида к самостоятельной жизни в обществе;

-организация психологической поддержки и создание реабилитационного пространства для обучающихся;

-формирование у старших школьников самосознания, представлений о себе как о человеке, являющимся частью социального мира;

-расширение репертуара осознания себя как личности и способах самовыражения;



-формирование умения понимать собственные чувства, действия, правильно оценивать их и соотносить с поведением окружающих людей.

-коррекция когнитивных и эмоциональных процессов, развитие приемов саморегуляции в системе «Я + Окружающая среда».

Основная задача курса сводится к формированию у подростка сотрудничества, позволяющего ему приобретать умения, совпадающие с требованиями социального окружения, формирование социально одобряемого поведения.

Преподавание курса «Психологический практикум» направлено на решение важнейших психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности подростка:

-формирование у обучающихся общих представлений о психологии как науке;

-оказание помощи в открытии внутреннего мира человека;

-формирование интереса подростка к другим людям и к самому себе как к части социального мира;

-развитие интеллектуальной сферы обучающихся с интеллектуальными нарушениями (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);

-формирование чувства собственного достоинства, адекватной самооценки;

-раскрытие сущности личностной направленности человека (потребности, желания, цели, смыслы, идеалы, ценностные ориентации);

-развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и т.д.);

-понимание чувств, настроений, переживаний других людей, формирование чувства сопереживания.

Во взаимообусловленном решении этих задач строится содержательная часть программы.

Исходя из состава обучающихся класса, наряду с использованием традиционных методов обучения таких как: рассказ учителя, беседа по теме, применяются различные методы и приемы работы, направленные на активизацию учащихся в процессе работы:

-для обучающихся, усваивающих программный материал во II-м уровне: элементы проблемных методов обучения, драматизации, разбор и анализ жизненных ситуаций, создание и решение проблемных ситуаций, анализ смоделированных ситуаций, психогимнастические упражнения, групповые тренинги и аутотренинги, интервью, психологические этюды, анкетирование, тестирование, рефлексия, сочинение-рассуждение; моделирование поведения;

- для обучающегося, усваивающего программный материал в III-м уровне: индивидуальная работа по предмету - дифференцированные задания, карточки, упражнения сниженного уровня сложности, тесты; вовлечение обучающегося в общее обсуждение проблемной ситуации, психогимнастические упражнения, тренинги, психологические, ролевые и имитационные игры, анкетирование, моделирование поведения.

Форма обучения: классно-урочная.

Виды и формы контроля: текущий, практическая работа, тестирование по пройденному материалу, контрольные задания, практическая работа в конце четверти.

Реализация данной программы создает условия для осуществления межпредметного взаимодействия с другими дисциплинами учебного плана: человек и его среда (ОБЖ), социально бытовая ориентировка, трудовое обучение, этика и психология семейной жизни.

### Содержание программы

**Введение.** Значение слова «психология», что оно изучает. Психология. Психика. Человек и его поведение. Чувства, эмоции, мысли, действия, речь, настроение, страхи. Формы поведения.



## **Самопознание.**

**Я как личность. Кто Я? (Я в социальном мире). Какой Я?** Внешний облик, физические (биологические) характеристики. Особенности психической деятельности: речь, мышление, эмоции, чувства, желания, потребности, привычки, взгляды, интересы, убеждения, особенности поведения и поступков. **Индивидуальность и неповторимость каждого человека.** Психологические особенности каждого человека.

**Отношение к самому себе. Отношение и оценка человека другими людьми.** Адекватное восприятие критических замечаний в свой адрес. **Самооценка.** Адекватная самооценка. Неадекватная самооценка (заниженная, завышенная). **Мой характер. Представление о ценных качествах характера.** Положительные и отрицательные качества характера. **Значение социальных условий в формировании характера.**

**Я и моё будущее. Представления о будущей самостоятельной жизни** (образы будущего, ожидания, самопринятие). **Значение самоопределения в жизни человека.** Жизненные планы, цели и перспективы. Личностное и профессиональное самоопределение. Выбор партнера. **Профессиональное самоопределение.**

**Общение. Коммуникативные умения.** Коммуникативное взаимодействие между людьми. Общение. **Правила поведения во время общения** (разговора, беседы). Проявление внимания, интереса к собеседнику (умение выслушать человека, умение высказать просьбу, поддержать собеседника). **Способы реагирования на слова собеседника.** Установление визуального, зрительного контакта. Использование жестов и мимики во время разговора.

**Понимание другого человека. Поступки и поведение как проявление индивидуальных качеств человека. Понимание особенностей поведения, настроения другого человека.** Взаимодействие с окружающими, адекватное выражение своих чувств (мимика, жесты, поза, интонация голоса).

**Товарищеские отношения.** Возникновения дружеских связей. Типы дружеских отношений (дружба, привязанность, соперничество, сотрудничество, взаимопомощь, партнерство). Выбор друга. Эмоциональная и деловая привязанность к человеку. Согласие интересов, взглядов, убеждений. Возникновение конфликтов в отношениях друзей и способы их разрешения.

## **Регуляция поведения в социуме**

**Моё настроение. Настроение человека. Влияние твоего настроения на других людей.** Управление настроением, саморегуляция.

**Терпение и сдержанность как свойства личности.** Значение терпения и сдержанности в отношениях между людьми. Несдержанность как причина конфликтов. Толерантное отношение к мнению, убеждениям, взглядам и привычкам других людей. Реагирование на критику и замечания. Приемлемые способы выражения недовольства и несогласия.

**Выносливость и стойкость как свойства личности.** Выносливость и стойкость как ценные качества личности. Жизненный (социальный) опыт человека. Правила поведения в трудной жизненной ситуации. Обращение за помощью, советом к близким людям.

## **Планируемые результаты**

В процессе занятий по предмету обучающиеся, усваивающие программный материал во II-м уровне, на уроке должны:

- рассуждать о поступках других людей и своих собственных поступках;
- находить мотивы того или иного своего поступка и поведения окружающих, опираясь на собственный жизненный опыт и знания, полученные на занятиях;
- находить правильное решение в проблемной ситуации;
- адекватно оценивать свои положительные и отрицательные стороны личности;
- участвовать в обсуждении той или иной проблемы;
- внимательно слушать всех участников дискуссии;



- высказывать свою точку зрения, доказывать и отстаивать свою позицию;
- изменять свою позицию с учетом убедительных аргументов других участников обсуждения.

В процессе занятий по предмету учащиеся, усваивающие программный материал в III-м уровне, на уроке должны:

- принимать участие в обсуждении поступков других людей, проблемных ситуаций;
- оценивать свои собственные поступки, с направляющей помощью учителя находить мотивы того или иного своего поступка и поведения окружающих;
- уметь находить нужное решение из предлагаемых вариантов действий в сложной жизненной ситуации;
- уметь внимательно слушать всех участников диалога;
- стараться высказывать свою точку зрения.

В ходе реализации курса «Психологический практикум» в 10 классе обучающиеся, усваивающие программный материал во II-м уровне, должны:

- знать понятие «психология», понимать, что оно означает;
- знать основные родственные связи в семье, называть близкие связи в социуме;
- знать об индивидуальности и неповторимости каждого человека, уметь понять особенности поведения и настроения другого человека;
- уметь оценивать собственное поведение, оценивать поведение других людей;
- уметь планировать будущую собственную жизнь;
- знать основные правила общения, поведения во время разговора, владеть навыками коммуникации;

- понимать и уметь объяснять, какие условия необходимы для формирования дружеских отношений;

- знать основные параметры поведения человека в социуме;
- владеть основами саморегуляции поведения в социуме.

В ходе реализации курса «Психологический практикум» в 10 классе обучающиеся, усваивающие программный материал в III-м уровне, должны:

- иметь представление об индивидуальности и неповторимости каждого человека (психологические особенности);
- знать основные родственные связи в семье, называть близкие связи в социуме;
- уметь оценивать собственное поведение;
- представлять будущую собственную жизнь;
- знать основные правила общения, поведения во время разговора, владеть навыками коммуникации;
- понимать, какие условия необходимы для формирования дружеских отношений;
- знать основные правила поведения человека в социуме.

#### **Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения АООП**

Оценка знаний учащихся осуществляется по результатам групповой и индивидуальной работы на уроке, по итогам тестирования, выполнения практической работы.

Практические работы могут состоять из заданий по разбору проблемных ситуаций, отработке практических действий в заданной педагогом ситуациях.

Практические работы, тесты оцениваются с учетом индивидуальных особенностей усвоения учебного материала каждым обучающимся класса, его образовательных возможностей.

При оценке письменных работ следует руководствоваться следующими нормами:

**Оценка «5»** ставится ученику за активную работу, умение выразить свое мнение по теме работы, правильные ответы по пройденному материалу.

**Оценка «4»** ставится за работу обучающемуся в случае, если он смог частично правильно (2-3 ошибки) дать ответы по пройденному материалу, смог сформулировать свое мнение при помощи наводящих вопросов педагога.

**Оценка «3»** ставится за работу обучающемуся в случае, если он смог ½ часть ответов по пройденному материалу правильные, смог воспользоваться направляющей помощью учителя.

**Оценка «2»** не ставится.

### Календарное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	Значение слова «психология», что оно изучает.	1	
2	Человек и его поведение	1	
3	Человек и его поведение	1	
4	Кто Я? (Я в социуме)	1	
5	Кто Я? (Я в социуме)	1	
6	Какой Я?	1	
7	Индивидуальность и неповторимость каждого человека	1	
8	Отношение и оценка человека другими людьми	1	
9	Уважение и самоуважение	1	
10	Самооценка П/З: Самооценка.	1	
11	Самооценка П/З: Самооценка.	1	
12	Представление о ценных качествах характера.	1	
13	Значение социальных условий в формировании характера.	1	
14	Представления о будущей самостоятельной жизни.	1	
15	Значение самоопределения в жизни человека.	1	
16	Значение самоопределения в жизни человека.	1	
17	Профессиональное самоопределение П/З: Выбор профессии.	1	
18	Профессиональное самоопределение П/З: Выбор профессии.	1	
19	Коммуникативные умения.	1	
20	Правила поведения во время общения (разговора, беседы).	1	
21	Способы реагирования на слова собеседника.	1	
22	Поступки и поведение как проявление индивидуальных качеств человека	1	
23	Понимание особенностей поведения, настроения другого человека.	1	
24	Возникновение дружеских связей. Типы дружеских отношений	1	
25	Выбор друга.	1	
26	Возникновение конфликтов в отношениях друзей и способы их разрешения	1	
27	Настроение человека.	1	
28	Влияние твоего настроения на других людей	1	



29	Значение терпения и сдержанности в отношениях между людьми.	1	
30	Толерантное отношение к мнению, убеждениям, взглядам и привычкам других людей	1	
31	Реагирование на критику и замечания. Приемлемые способы выражения недовольства и несогласия..	1	
32	Выносливость и стойкость как ценные качества человека	1	
33	Правила поведения в трудной жизненной ситуации.	1	

Фактически: 33 часа

### Литература

1. Атоян А.Д. Конфликтология (конспект лекций). - М., 2005.
2. Бадмаев Б.Ц. Методика преподавания психологии. - М., 1999. - 306с.
3. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапии. – СПб.: Питер, 2002.
4. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. - СПб.: СОЮЗ, 1997.
5. Гаджиева Н.М. и др. Основы самосовершенствования. – Екатеринбург, 1998.
6. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. - СПб.:Речь, 2005.
7. Зеньковский В.В. Психология детства. – М.: Академия, 1996.
8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Речь, 2000.
9. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
10. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день. - М., 1993.
11. Козлов Э., Петрова В., Хомякова И. Азбука нравственности. / Э.Козлов, В. Петрова, И. Хомякова // Воспитание школьников.-2004-2007.- №1-9.
12. Кречмер Э. Строение тела и характер. – М., 1995.
13. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль: Академия развития, 1996.
14. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. – М., 1993.
15. Майерс Д. Социальная психология. - СПб., 1996.
16. Общие основы психологии. – М., Просвещение: ВЛАДОС, 1995.
17. Пиз А. Язык телодвижений. Как читать мысли других людей по их жестам. - М., 1995.
18. Платонов К.К. Занимательная психология - СПб. Питер-Пресс, 1997.
19. Поверенная О.И. Программа курса «Психология» (уроки психологии для старшеклассников)//Детский психолог. - 1995. -№9. - С. 77-85.
20. Пожар Л. Психология аномальных детей и подростков – патопсихология. – Воронеж, 1996.
21. Понаморенко Л.П., Белоусова Р.В. Психология для старшеклассников. М., 2001.
22. Практическая психология для педагогов и родителей / Под ред. М. К. Тутушкиной, д-ра психол.наук, профессора, академика БПА, Санкт-Петербург, Издательство «Дидактика Плюс», 2000.
23. Психотерапия. / Под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2000.
24. Рогов Е.И. Азбука психологии: Психология общения. – М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2007.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386418

Владелец Павлова Наталья Владимировна

Действителен с 16.08.2024 по 16.08.2025