

*Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
«Школа №79 для детей с ограниченными возможностями здоровья»*

Рассмотрена  
на заседании ШМК  
службы сопровождения  
Протокол № 1  
от 28 августа 2024г.

Составлена в соответствии с:

• Адаптированной основной  
общеобразовательной программой образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями).

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от 29 августа 2024 г.

Утверждена  
Приказом директора № 133-од  
от 29 августа 2024 г.  
\_\_\_\_\_ Е.В. Соснина

**Рабочая программа**  
по коррекционному курсу  
«Психологический практикум»  
для 10 класса  
на 2024 - 2025 учебный год

Составитель:

*М.Г.Ботова*

Рецензент:

*руководитель ШМК*

*службы сопровождения*

\_\_\_\_\_ *О.В.Мальцева*

**Ижевск, 2024**

## Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) по коррекционному курсу «Психологический практикум» для 10 класса разработана на основе:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Программы (специальных) коррекционных образовательных учреждений 8 вида, под редакцией И.М. Бгажноковой – М., «Просвещение», 2011.
- Микляева А. «Я – подросток. Программа уроков психологии». – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
- В соответствии с учебным планом ОУ.
- С учётом индивидуальной программы реабилитации или абилитации детей-инвалидов.

**Целью** данной программы является развитие самоисследования и самосознания подростков для предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Формирование и развитие навыков анализа чувств и саморегуляции.
2. Развитие навыков межличностного общения и конструктивного взаимодействия с окружающими.
3. Формирование и развитие навыков разрешения конфликтов.
4. Формирование представлений о профессиональном образовании, возможностях трудоустройства, становления карьеры (9-10 классы).
5. Активизация самопознания, развитие умения соотносить индивидуальные особенности с требованиями будущей профессии (9-10 классы).

### Общая характеристика коррекционного курса

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» направлена на развитие и коррекцию эмоционально-волевой сферы обучающихся, преодоление дезадаптации и формирование коммуникативных навыков, что способствует формированию основ нравственности подростков.

## Место коррекционного курса в учебном плане

На изучение коррекционного курса «Психологический практикум» отводится по 2 часа в неделю. Курс рассчитан на 68 часов (34 учебные недели).

### Распределение часов по учебному плану коррекционного курса

Четверть	Всего уроков
I	16
II	16
III	19
IV	17
За год	68

### Требования к уровню подготовки обучающихся

1. Умение контролировать свои эмоциональные реакции; оценивать поступки и видеть достоинства и недостатки собственного поведения.
2. Позитивное отношение к себе, своей индивидуальности и доброжелательное отношение к окружающим людям.
3. Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.
4. Способность к продуктивному разрешению конфликтов, учитывая интересы и позиции всех его участников.
5. Знать о необходимости соотнесения своих индивидуальных особенностей с требованиями будущей профессии, знать свои индивидуальные особенности (9-10 классы).
6. Приобрести представления о профессиональном образовании, возможностях трудоустройства (10 классы).

### Структура коррекционного курса

#### 10 класс

Раздел	Количество уроков
Диагностическое обследование	4
Профилактика девиантного поведения	8
Коммуникативная сфера	6
Конфликты и способы их решения	4
Эмоционально-волевая сфера	8
Познавательная сфера	8
Самопознание	10
Основы профессионального выбора	12
Самосовершенствование	6
Релаксация	2

### Учебно-методическое обеспечение

- Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида, под ред. И.М. Бгажноковой, Москва «Просвещение» 2010 г;

- Микляева А. «Я – подросток. Программа уроков психологии». – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.

### Календарно-тематическое планирование, 10 класс

№ п/п	№ урока в четв.	Тема занятия	Минимальный объем содержания на тему, урок	Дата
<b>Диагностическое обследование на начало учебного года (2 часа)</b>				
1	1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Вводное диагностирование.	Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях, выработка и принятие правил групповой работы. Выполнение диагностических заданий.	
2	2	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Вводное диагностирование.	Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях, выработка и принятие правил групповой работы. Выполнение диагностических заданий.	
<b>Профилактика девиантного поведения (8 часов)</b>				
3	3	Ценности и жизненный путь человека. Профилактика суицидального поведения.	Знакомство с психологией и ее значением в жизни людей. Знакомство с курсом.	
4	4	Здоровье как одна из важных жизненных ценностей. Профилактика суицидального поведения.	Выполнение заданий, обучающих решать свои жизненные проблемы, понимать важность ценностей.	
6	6	Позитивное мышление. Приёмы борьбы с негативными мыслями. Профилактика суицидального поведения.	Знакомство с психологией и ее значением в жизни людей. Знакомство с курсом.	
5	5	Позитивное мышление. Приёмы борьбы с негативными мыслями. Профилактика суицидального поведения.	Выполнение заданий, обучающих мыслить позитивно при различных ситуациях. Знакомство со способами преодоления негативных мыслей.	
6	6	Вредные привычки (табакокурение, алкоголь, наркомания и др.) и их последствия.	Выполнение заданий, направленных на формирование представлений о здоровье, как одного из главных ценностей жизни.	
8	8	Профилактика употребления ПАВ, альтернативы вредным привычкам. ЗОЖ.	Выполнение заданий, направленных на формирование представлений о здоровье, как одного из главных ценностей жизни.	
9	9	Я и общество. Права личности. Деяние, направленное против другой личности. Ответственность за свои действия.	Выполнение заданий, направленных на формирование знаний о правах и обязанностях, воспитание гражданской ответственности,	

			дисциплинированности, уважения к правам и свободам человека.	
10	10	Ответственность человека за совершенное правонарушение.	Выполнение заданий, направленных на формирование знаний о правах и обязанностях, умений вести себя в рамках законности, уважения к правам и свободам человека.	
<b>Коммуникативная сфера (6 часов)</b>				
11	11	Взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Этикет.	Знакомство с составляющими дружбы, выполнение упражнений, сплочению классного коллектива.	
12	12	Дружба. Правила построения крепких дружеских отношений.	Знакомство с составляющими дружбы, выполнение упражнений, сплочению классного коллектива.	
13	13	Коммуникативные умения. Умение вести разговор.	Выполнение упражнений, направленных на совершенствование коммуникативных навыков.	
14	14	Коммуникативные умения. Умение вести разговор.	Выполнение упражнений, направленных на совершенствование коммуникативных навыков	
15	15	Навыки самообладания при общении с неприятными людьми. Толерантность.	Знакомство с понятием «толерантность», выполнение упражнений, направленных на совершенствование коммуникативных навыков	
16	16	Навыки самообладания при общении с неприятными людьми. Толерантность.	Выполнение упражнений, направленных на совершенствование коммуникативных навыков и навыков самоконтроля.	
<b>Конфликты и способы их решения (4 часа)</b>				
17	1	Конфликты дома, в школе, на улице. Конфликт и стили поведения в конфликтных ситуациях.	Знакомство с видами конфликтов и способами их решения.	
18	2	Развитие навыков самоконтроля. Решение проблемно-практических ситуаций.	Выполнение заданий, формирующих умение конструктивно действовать в конфликтных ситуациях, разбор жизненных конфликтных ситуаций.	
19	3	Конструктивное разрешение конфликтов.	Выполнение заданий, формирующих умение конструктивно действовать в конфликтных ситуациях, разбор жизненных конфликтных ситуаций.	
20	4	Разбор жизненных конфликтных ситуаций и способов	Выполнение заданий, формирующих умение	

		их решения.	конструктивно действовать в конфликтных ситуациях, разбор жизненных конфликтных ситуаций.	
<b>Эмоционально-волевая сфера (8 часов)</b>				
21	5	Эмоции и чувства. Виды эмоций. Обозначение эмоций и понимание их через жесты.	Знакомство с видами эмоций, их значением в жизни человека.	
22	6	Роль положительных и отрицательных эмоций. Обогащение эмоциональной сферы.	Выполнение заданий на повторение эмоций, оценивание эмоционального состояния.	
23	7	Эмоциональный интеллект и его значение в жизни человека.	Знакомство с понятием «эмоциональный интеллект» и его значением в жизни человека.	
24	8	Эмоциональный интеллект и способы его развития.	Изучение способов развития эмоционального интеллекта, выполнение упражнений на понимание эмоций других людей.	
25	9	Агрессия. Злость. Обида. Способы борьбы с негативными эмоциями.	Выполнение упражнений, направленных на развитие навыков управления негативными эмоциями.	
26	10	Агрессия. Злость. Обида. Способы борьбы с негативными эмоциями.	Выполнение упражнений, направленных на развитие навыков управления негативными эмоциями.	
27	11	Гармонизация эмоционального состояния. Внутренние и внешние ресурсы личности.	Выполнение заданий, направленных на умение понимать и менять свое эмоциональное состояние.	
28	12	Гармонизация эмоционального состояния. Внутренние и внешние ресурсы личности.	Выполнение заданий, направленных на умение понимать и менять свое эмоциональное состояние.	
<b>Познавательная сфера (8 часов)</b>				
29	13	Приемы развития внимания. Роль внимания в жизнедеятельности человека.	Изучение способов и выполнение заданий, направленных на развитие внимания.	
30	14	Приемы развития внимания. Роль внимания в жизнедеятельности человека.	Изучение способов и выполнение заданий, направленных на развитие внимания.	
31	15	Приемы развития памяти. Мнемотехники.	Изучение способов развития памяти, выполнение заданий, направленных на развитие памяти.	
32	16	Механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Особенности памяти.	Изучение способов развития памяти, выполнение заданий, направленных на развитие памяти.	
33	1	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Интеллект и	Повторение правил техники безопасности на	

		способы его развития.	занятиях, выполнение заданий, направленных на совершенствование мыслительных операций.	
34	2	Развитие межполушарного взаимодействия.	Выполнение кинезиологических упражнений.	
35	3	Приемы активизации мыслительной деятельности, развитие креативности и преодоление стереотипности мышления.	Выполнение заданий, направленных на развитие творческого мышления.	
36	4	Развитие творческого мышления.	Выполнение заданий, направленных на развитие творческого мышления.	
<b>Самопознание (10 часов)</b>				
37	5	Определение и описание Я-концепции личности.	Знакомство с понятием «Я-концепция», выполнение заданий на определение и описание собственной Я-концепции личности.	
38	6	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель (Э. Берн).	Знакомство с теорией личности Э. Берна.	
39	7	Направленность личности: желания, потребности, мотивы, интересы.	Выполнение заданий на выявление желаний, потребностей, мотивов и интересов.	
40	8	Направленность личности: желания, потребности, мотивы, интересы.	Выполнение заданий на выявление желаний, потребностей, мотивов и интересов.	
41	9	Правильное отношение к препятствиям к достижению своих целей. Позитивный настрой.	Выполнение упражнений, направленных на позитивное отношение к проблемам.	
42	10	Правильное отношение к препятствиям к достижению своих целей. Позитивный настрой.	Выполнение упражнений, направленных на позитивное отношение к проблемам.	
43	11	Темперамент и его виды (типы).	Знакомство с понятием «темперамент» и его типами.	
44	12	Взаимосвязь типа темперамента с профессией.	Изучение взаимосвязи темперамента и выбора профессии.	
45	13	Характер. Способы формирования характера.	Знакомство с понятием «характер» и способами формирования характера	
46	14	Характер. Способы формирования характера. Взаимосвязь характера с профессией.	Выполнение заданий на изучение характера, возможных способов ее изменения, изучение взаимосвязи характера с профессией.	
<b>Основы профессионального выбора (12 часов)</b>				
47	15	В мире профессий (Хочу – Могу – Надо). Значение	Знакомство с различными профессиями,	



		профессии и работы в жизни человека.	выполнение заданий на профессиональное самоопределение по формуле «Хочу – Могу – Надо».	
48	16	Профессиональный труд. Этапы становления профессионала. Проектирование профессионального пути.	Выполнение заданий, способствующих развитию осознанного отношения к своему профессиональному будущему.	
49	17	Просмотр видеороликов (по выбранным профессиям) и их обсуждение. Учебные заведения в г. Ижевск.	Знакомство с техникумами в г. Ижевске, просмотр видеороликов (по выбранным профессиям) и их обсуждение.	
50	18	Просмотр видеороликов (по выбранным профессиям) и их обсуждение. Учебные заведения в г. Ижевск.	Знакомство с техникумами в г. Ижевске, просмотр видеороликов (по выбранным профессиям) и их обсуждение.	
51	19	Профессиональные качества швеи, штукатур-маляра, столяра-плотника. Особенности профессиональной деятельности.	Изучение профессионально важных качеств профессий швеи, штукатур-маляра, столяра-плотника.	
52	1	Профессиональные качества швеи, штукатур-маляра, столяра-плотника. Особенности профессиональной деятельности.	Изучение профессионально важных качеств профессий швеи, штукатур-маляра, столяра-плотника.	
53	2	Проблемы и сомнения в выборе профессионального пути. Страхи при поступлении.	Выполнение упражнений, обучающих позитивному отношению к проблемам, поиск подходящего варианта профессионального самоопределения.	
54	3	Проблемы и сомнения в выборе профессионального пути. Страхи при поступлении.	Выполнение упражнений, обучающих позитивному отношению к проблемам, поиск подходящего варианта профессионального самоопределения.	
55	4	Целеполагание. Организация свободного времени.	Знакомство с понятием «целеполагание», выполнение заданий, направленных на формирование навыков планирования.	
56	5	Тайм-менеджмент. Планирование позитивного будущего.	Знакомство с понятием «тайм-менеджмент», выполнение заданий, направленных на формирование навыков планирования.	
57	6	Планирование позитивного профессионального	Выполнение заданий, направленных на	

		будущего.	формирование навыков планирования позитивного профессионального будущего.	
58	7	Планирование позитивного профессионального будущего. Поступление в техникум.	Выполнение заданий, направленных на формирование навыков планирования позитивного профессионального будущего.	
<b>Самосовершенствование (6 часов)</b>				
59	8	Самосовершенствование. Нужно ли человеку меняться?	Знакомство с понятием «самосовершенствование», выполнение заданий на выявление интересующей сферы саморазвития.	
60	9	Способы саморазвития.	Выполнение заданий на выявление интересующей сферы саморазвития и способов ее совершенствования.	
61	10	Что такое лень? Способы борьбы с ленью.	Знакомство с понятием «лень» и способами избавления от лени.	
62	11	Работоспособность. Составление режима дня.	Знакомство с понятием «работоспособность», выполнение заданий на планирование режима дня.	
63	12	Самопрезентация. Факторы успешной самопрезентации.	Знакомство с понятием «самопрезентация», выполнение упражнений на развитие навыков самопрезентации.	
64	13	Что такое уверенность в себе? Факторы, влияющие на уверенность.	Знакомство с понятием «уверенность в себе», выполнение упражнений на развитие уверенности.	
<b>Релаксация (2 часа)</b>				
65	14	Мышечная релаксация. Внутреннее сосредоточение. Визуализация, ресурсные состояния.	Изучение способов релаксации, выполнение упражнений на развитие навыков релаксации.	
66	15	Мышечная релаксация. Внутреннее сосредоточение. Визуализация, ресурсные состояния.	Изучение способов релаксации, выполнение упражнений на развитие навыков релаксации.	
<b>Диагностическое обследование на конец учебного года (2 часа)</b>				
67	16	Повторное диагностирование.	Выполнение диагностических заданий.	
68	17	Повторное диагностирование. Подведение итогов.	Выполнение диагностических заданий. Обобщение пройденного материала.	

## Оценочные материалы (КИМ)

Контрольные работы по данному коррекционному курсу не предусмотрены. Оценка требований к уровню подготовки обучающихся 7-10 классов осуществляется в период диагностики (сентябрь, май) посредством представленных в таблице методик. У каждой методики своя система оценивания.

Методика	Цель	Оценка результатов
Методика Дембо-Рубинштейн	Изучение самооценки.	Уровни: 1. Низкая 2. Адекватная (средняя) 3. Высокая
Методика «Шкала тревожности» (Кондаш)	Определение уровня тревожности. Методика содержит 3 субшкалы, определяющих соответственно тревожность, связанную со школьными ситуациями (школьную), с ситуациями общения (межличностную) и с отношением к себе (самооценочную).	Уровни: 1. Нормальная 2. Несколько повышенная 3. Высокий 4. Очень высокий 5. «Чрезмерное спокойствие»
Опросник детской депрессии (М.Ковач)	Измерение депрессивных проявлений.	Уровни: 1. Очень значительно превышает средний уровня (группа риска) 2. Значительно выше среднего уровня (группа риска) 3. Выше среднего уровня 4. Чуть выше среднего уровня 5. Средний уровень 6. Чуть ниже среднего уровня 7. Ниже среднего уровня 8. Много ниже среднего уровня 9. Значительно ниже среднего уровня
Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (используется часть методики, исследующая коммуникативные склонности)	Изучение коммуникативных склонностей.	Уровни: 1. Низкий 2. Ниже среднего 3. Средний 4. Высокий 5. Очень высокий

