

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Червоновская средняя общеобразовательная школа – детский сад»
Нижнегорского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО

на заседании психолого-педагогического
консилиума

Протокол от « 31 » августа 2023 г. № 1

Председатель _____ Н.В. Нечитайло

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора МБОУ
«Червоновская СОШДС»

_____ Н.В.Нечитайло

« 31 »августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБОУ
«Червоновская СОШДС»

№ 264 от 31 __» августа 2023г.

**Адаптированная рабочая программа
по психологическому практикуму «Поверь в себя»
для обучающегося 9 класса
Никитина Алексея**

(индивидуальное обучение по адаптированной образовательной программе для

обучающихся с умственной отсталостью с учетом психофизических особенностей)

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы: 1 год (2023/2024 учебный год)

Программа составлена на основе :Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(АООП, вариант 1),Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией В.В.Воронковой

Составитель программы:

учитель

Халилова НефизеНазимовна
МБОУ «Червоновская СОШДС»

с. Червоное, 2023 г

Адаптированная рабочая программа Психологический практикум «Поверь в себя» составлена в соответствии с ФЗ «Об образовании» от 29.12.2012г. за № 273 и на основе рекомендаций по совершенствованию учебного плана специальной школы.

Примерной АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1

Программа уроков, занятий по курсу "Психологический практикум" (автор - И.М. Бгажнокова), пособие "Обучение жизненно важным навыкам в школе" (авторы Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт)

программы О.В.Федоровой «Программа для учащихся 5-9 классов специальной коррекционной школы VIII вида».

Данная программа предназначена для учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Курс «Психологический практикум» призван дать обучающимся представление о закономерностях психических процессов, вооружить подростка знаниями о самом себе: о том, какой он, как он развивается, какими способностями обладает.

ПРИМЕРНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

Цель реализации АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) — создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

I. Планируемые результаты освоения учебного курса

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни. Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Обучающиеся должны иметь следующие представления:

- о психических процессах: ощущении, восприятии, памяти, мышлении, воображении, речи;
- о пользе развития данных психологических процессов;
- об эмоциональных состояниях человека;
- о настроении человека и управлении им;
- о правилах общения между людьми;
- о волевых качествах человека;
- о мире профессий и способах выбора профессии;
- о влиянии отношения других людей на отношение человека к самому себе

Обучающиеся должны уметь:

- анализировать особенности своего характера;
- характеризовать другого человека, его поступки;
- анализировать отношение других людей к самому себе;
- анализировать мотивы своего и чужого поведения;
- организовывать поведение в социальных ситуациях разного типа;
- управлять своим настроением;
- регулировать свое поведение и поступки.

Основные направления работы:

- диагностика и развитие познавательной сферы (формирование учебной мотивации, активизация сенсорно-перцептивной, мнемической и мыслительной деятельности);
- диагностика и развитие эмоционально-личностной сферы (гармонизация психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе, развитие самостоятельности, формирование навыков самоконтроля);
- диагностика и развитие коммуникативной сферы и социальной интеграции (развитие способности к эмпатии, сопереживанию);
- формирование продуктивных видов взаимодействия с окружающими (в семье, классе), повышение социального статуса

ребенка в коллективе, формирование и развитие навыков социального поведения).

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к мнению;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятия ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временной-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятию соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие творческого потенциала личности, создание позитивного настроения, усиление конструктивности поведения, способности выразить словами и осознать основания собственных действий, мыслей, чувств, развитие продуктивности и контактности в взаимоотношениях с людьми;
- развитие познавательной активности; памяти, мышления, речи, воображения.

Предметные результаты Минимальный уровень

- умение ценить, рассчитывать и эффективно использовать свое время;
- умение практически применять правила самоорганизации и саморегуляции личности;
- умение активно слушать окружающих, уважать чужое мнение, отстаивать свою точку зрения;
- умение объективно воспринимать и анализировать окружающую действительность;
- умение выделять существенные свойства предметов, явлений;
- умение обнаруживать и понимать закономерности событий, явлений;
- умение устанавливать всевозможные связи и отношения объектов окружающего мира, выявлять причинные связи между явлениями, событиями;
- умение сравнивать, обобщать, делить, классифицировать понятия; устанавливать связи и отношения между понятиями;
- умение образовывать понятия, формулировать определения понятий;
- умение находить закономерности и ассоциации для лучшего запоминания;
- умение бережно и грамотно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

Достаточный уровень

- уметь оценивать поступки одноклассников, сверстников и других людей с учетом сформированных представлений об этических нормах и правилах;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- вести диалог с учетом наличия разных точек зрения, аргументировать свою позицию, соблюдать этику взаимоотношений в процессе взаимодействия с разными людьми;
- умение осуществлять перенос операций и приемов мышления из одной области в другую (в измененную ситуацию);
- умение критически подходить к решению задачи, проблемы, определять собственное отношение к явлениям жизни;
- умение подавлять непроизвольные переключения внимания на сторонние объекты;
- умение использовать свое воображение в направлении прогрессивного саморазвития, не заикливаясь на пассивной мечтательности.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**Раздел «Введение»**

Познавательные беседы:

- Что и как изучает психология;

- Зачем изучать психологию.

Понятия: эксперимент, наблюдение, тест, анкетирование, опрос, психология

Раздел «Поверь в себя»

Тема: "Психология личности"

Познавательные беседы:

- Как мы себя ценим?;

- Что такое самооценność?;

- Личностью не рождаются, а становятся;

- Личность - это настоящее в человеке, а личина?;

- Зависит ли характер от темперамента.

Упражнение, тренинг на развитие навыков самооценки, навыков управления поведением на формирование положительных личностных качеств, выявление, осознание и преодоление отрицательных.

Раздел «Как мы познаём мир»

Тема: "Психологические процессы и информация "Познавательные беседы:

- Почему взрослые советуют или приказывают: "Думай!";
- Все ли стерпит бумага;
- Прогресс человечества-в чём его плюсы;
- Как понять человека.

Упражнения, задания на развитие навыков работы с информацией: "Живая скульптура", "Верить-не верить", "Пожелание", "Рефлексия", "Кустики идей" и др.

Понятия: жизненная ситуация, мысли и чувства, информация, виды информации, собственное мнение

Тема: "Творчество"

Познавательные беседы:

- Что такое творчество;
- Любое дело – творчески;
- Когда интересно жить;
- Что мне нравится в себе.

Упражнения на развитие навыков творчества: "Что мне нравится в себе", "Пленники», «Приветствие», «Самопохвала», «Скульптор», «Комплимент», литературный пересказ, «Акробат».

Понятия: творчество, мыслить творчески, творчество и воображение.

Тема: "Проблемы и как их решать "Познавательные беседы:

- Чего я хочу;
- Что я могу сделать для осуществления желаемого;
- Что не могу я, но могут другие.

Упражнения, задания на развитие навыков – принятия и исполнения решений: "Комплимент", литературный пересказ, "Сорвишاپку", "Рукавруке", "Ищем секрет", «Подарок другу», "Самопохвала" и т.п.

Понятия: желания и возможности, преграды в исполнении желаний, проблемы и их решения.

Тема: "Личность и её социальные роли".

Познавательные беседы:

- Что такое социальная роль;
- Социальные роли ребёнка, подростка, взрослого, мужчины, женщины;
- Перевоплощение личности.

Упражнение, тренинг на социализацию личности, развитие уверенности: «Яиты», «Один дома», «Правильная забота» и др.

Понятия: личность, социальная роль и ее виды, уверенность, положительные и отрицательные роли

Тема: "Кем быть".

Познавательные беседы:

- Человек и профессия;
- Терпение и труд всё перетрут;
- Где родился, там и пригодился.

Упражнения, задания, тренинги на выявление профессионального самоопределения, развитие потребностей в профессиональной деятельности.

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

Раздел «Я среди людей»

Тема: "Психология межличностных отношений".

Познавательные беседы:

- Межличностные отношения-основа жизнедеятельности человека;
- Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты;
- Безразличие, отчуждение, вражда, ненависть;
- Личные взаимоотношения людей;
- Чего никогда нельзя делать в любви;
- Сигналы отношения;
- Причины одиночества.

Тренинги, упражнения на выявление межличностных отношений, их психологии, проблем и достоинств, на развитие навыков позитивных межличностных отношений.

Понятия: мимика, взгляд и поза, мужчина, женщина, друг и товарищ, достоинства, недостатки, одиночество, безразличие, отчуждение, вражда, ненависть, любовь и симпатия, влюбленность.

Тема: "Психология конфликта". Познавательные беседы:

- Причины ссор и конфликтов;
- Маленькие хитрости в решении ссор;
- Что нужно, чтобы решить конфликт;
- Повиновение или решение;
- Что значит принять решение;
- Как согласовать мнения;
- "Правильная" забота.

Упражнения, тренинги на развитие навыков понимания других, навыков решения конфликтов.

Понятия: конфликт, конфликтная ситуация, конфликтный человек, решение конфликта, свое мнение, подчинение и власть, барьеры общения, спор, ссора.

«Обобщение»

Повторение изученных разделов.

Тренинги, упражнения на закрепление, навыков конструктивного общения, саморелирования, самопознания, самоопределения.

Тематическое планирование

Раздел	Тема	Количество часов
1	Введение	1
2	Поверь в себя	7
3	Как мы познаём мир	16
4	Я среди людей	9
5	Повторение изученных разделов	1
	всего	34