

ГОУ ТО «Новогуровская школа для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»

Согласовано  
Зам. Директора по УВР  
*Свер* Л.В.Сверчкова  
« 31 » 08 2023 г.

Утверждаю  
Директор  
Я.Коврижко  
« 08 » 2023 г.  
Принято  
№ 1 от 30.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
коррекционного курса «Психологические занятия»  
по формированию психологического здоровья подростков  
с ограниченными возможностями здоровья  
«Тропинка к своему Я»  
для 5 класса  
на 2023-2024уч.г.

педагог-психолог  
Туманова А.С.

Принята решением педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Рассмотрена на заседании МО учителей старших классов  
Протокол № 1 от « 28 » 08 2023г.  
Руководитель МО учителей старших классов

*С.Борн*

## Пояснительная записка

Рабочая программа психологических занятий по адаптации обучающихся с интеллектуальными нарушениями для 5 класса разработана на основе программы формирования психологического здоровья школьников Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы)». - М.: Генезис, 2018.

Рабочая программа - индивидуальный инструмент педагога, в котором он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта.

*Основными законодательными актами являются:*

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12, ст.13, ст.79)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Приказ Министерства просвещения России от 11.02.2022 г. № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021г. №115»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию общеобразовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность на 2022-2023 учебный год.
- Закон Тульской области от 30. 09.2013 № 1989 – ТО «Об образовании».

**Цель:** – изучения программы «Тропинка к своему я» - решения основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а так же развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.

**Задачи:** адаптировать учеников 5 класса к новым условиям школьной жизни, к возрастным проблемам, к проблемам взросления.

## Общая характеристика предмета

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с подростками, которая включает три основных компонента: **аксиологический** (связанный с сознанием), **инструментально-технологический** и **потребностно-мотивационный**.

**Аксиологический** компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

**Инструментальный** компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

**Потребностно-мотивационный** компонент обеспечивает появление у ребёнка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1. Введение в тему.
2. Развёртывание темы.
3. Индивидуализация
4. Завершение темы

### **Формы и методы организации учебного процесса:**

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами.

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), метод творческого самовыражения (литературное, художественное и др. виды творчества), методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

К результатам обучения относятся психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической

деятельности), психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), опыт творческой самодеятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

Диагностика усвоения знаний предполагает использование методик, позволяющих выявить объем и структуру усвоенных знаний. Здесь могут быть рекомендованы вербальная ассоциативная методика «Пятиминутка» и методика «Диагностика усвоения знаний» (Попова М.В. Психология как учебный предмет в школе: учебно-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2015. – 288 с.), сочинения на психологическую тему и другие контрольные задания. Критерием оценки успешного продвижения служит сформированность соответствующих отношений, и эта оценка может быть выражена в характеристиках: хорошо владеет знаниями, правильно применяет их на практике, анализирует ситуацию, может управлять своим поведением. Весьма существенную информацию об эффективности усвоения знаний дают методы, используемые для диагностики развития. Это связано с тем, что если усвоение действительно происходит, то его влияние обязательно найдет свое отражение в поведении и особенностях психологического развития подростка.

Диагностика развития предполагает использование более сложных психодиагностических методик. В виде итоговой аттестации используются творческие работы, дневники достижений, выступления с докладами, сообщениями.

При проведении уроков психологии в 5 классе необходимо использование следующих технологий:

- личностно-ориентированные технологии;
- технология разноуровневого (дифференцированного) обучения.
- диалогические технологии.
- КСО
- технологии проблемного обучения (исследовательский метод).
- коммуникативно-информационные технологии.
- технология учебно-игровой деятельности.
- технология проектной деятельности.

Программа рассчитана на детей школьного возраста (5 класс) с нарушениями интеллектуального развития и ограниченными возможностями здоровья.

Занятия проводятся один раз в неделю в форме мини-тренингов продолжительностью 35-40 минут. Оптимальное количество детей в группе: 7 - 9 человек.

Занятия проводятся в кабинете психолога, в котором участники могут свободно располагаться и передвигаться.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием в доступной и интересной для детей форме.

Практический опыт реализации программы с детьми, имеющими особенности в развитии, показывает, что следует учитывать ряд организационных моментов:

- в зависимости от состава группы возможно некоторое или значительное снижение объема заданий,
- необходимо оказывать массированную стимуляцию и педагогическую поддержку в подавляющем большинстве заданий,
- давать дополнительные пояснения к инструкциям,
- включить в структуру занятия этап закрепления и повторения пройденного,
- желательно активное присутствие педагога – воспитателя.

### **Занятие состоит из четырех частей:**

#### **Часть 1. Введение в тему.**

Основные задачи:

- *актуализация индивидуального опыта;*
- *содействие ролевому развитию;*
- *развитие воображения;*
- *формирование юмористического отношения к ситуациям.*

#### **Часть 2. Развертывание темы.**

Основные задачи:

- *эмоциональное включение детей в тему занятия;*
- *обеспечение возможности осмысления темы;*
- *содействие проявлению чувств.*

#### **Часть 3. Индивидуализация темы.**

Основные задачи:

- *актуализация индивидуального опыта;*
- *расширение самосознания.*

#### **Часть 4. Завершение темы.**

Основные задачи:

- *углубление самопознания;*
- *снятие эмоционального напряжения;*
- *релаксация.*

**Методические средства** психологической работы с подростками:

- ролевые игры;
- психогимнастические игры;
- дискуссионные игры;
- эмоционально-символические методы;
- релаксационные методы;

## Содержание

### **Раздел 1. Введение в психологию**

Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я-пятиклассник.

### **Раздел 2. Я – это Я**

Основная цель: помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость. Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Понятие «Самооценка», «Самокритика». Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Детство, как значимый период в жизни. Семейные ценности. Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей.

### **Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства**

Актуализация у детей знания об эмоциональной сфере человека. Понятия «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Изучение страхов пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов.

### **Раздел 4. Я и мой внутренний мир**

Каждый имеет право на собственную точку зрения. Дать детям возможность задуматься о своем внутреннем мире, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты развития.

### **Раздел 5. Кто в ответе за мой внутренний мир**

Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект.

### **Раздел 6. Я и ты**

Основная цель: подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить, помочь детям осознать качества настоящего друга. Проблемы подростковой дружбы. Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества.

### **Раздел 7. Мы начинаем меняться**

Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения.

Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Осознание своих собственных ресурсов.

## Учебно-тематический план

| <b>№ п/п</b> | <b>Темы разделов</b>   | <b>Количество часов</b> |
|--------------|--|-------------------------|
| 1            | Введение в психологию  | 1                       |
| 2            | Я - это Я!   | 7                       |
| 3            | Практическая работа<br>«Моя семья»                             | 1                       |
| 4            | Я имею право чувствовать и<br>выражать свои чувства            | 3                       |
| 5            | Практическая работа<br>«Мои чувства»                           | 1                       |
| 6            | Я и мой внутренний мир   | 2                       |
| 7            | Практическая работа<br>«Мой уникальный внутренний мир»         | 1                       |
| 8            | Кто в ответе за мой внутренний мир                             | 2                       |
| 9            | Практическая работа<br>«Личный опыт преодоления<br>трудностей» | 1                       |
| 10           | Я и ты   | 5                       |
| 11           | Практическая работа «Счастье»                                  | 1                       |
| 12           | Мы начинаем меняться   | 8                       |
| 13           | Практическая работа «План<br>самоизменения»                    | 1                       |
| Итого        |  | 34                      |

## Календарно--тематическое планирование

| №  | Дата | Темы раздела программы  | Количество часов |
|--|------|---|------------------|
| I раздел. Введение в психологию                              |      |   |                  |
| 1.   |      | Я-пятиклассник!   |                  |
| II раздел. Я - это я!  |      |   |                  |
| 2.   |      | Кто я, какой я?   |                  |
| 3.   |      | Я – могу  |                  |
| 4.   |      | Я нужен!  |                  |
| 5.   |      | Я мечтаю  |                  |
| 6.   |      | Я – это мои цели  |                  |
| 7.   |      | Я – это мое детство   |                  |
| 8.   |      | Практическая работа «Моя семья»                                       |                  |
| 9.   |      | Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее                            |                  |
| III раздел. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства |      |   |                  |
| 10.  |      | Чувства бывают разные.  |                  |
| 11.  |      | Стыдно ли бояться?  |                  |
| 12.  |      | Имею ли я право сердиться и обижаться?                                |                  |
| 13.  |      | Практическая работа «Мои чувства»                                     |                  |
| IV раздел. Я и мой внутренний мир                            |      |   |                  |
| 14.  |      | Каждый видит мир и чувствует по-своему                                |                  |
| 15.  |      | Любой внутренний мир ценен и уникален                                 |                  |
| 16.  |      | Практическая работа «Мой уникальный внутренний мир»                   |                  |
| V раздел. Кто в ответе за мой внутренний мир                 |      |   |                  |
| 17.  |      | Трудные ситуации могут научить меня                                   |                  |
| 18.  |      | В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется |                  |
| 19.  |      | Практическая работа «Личный опыт преодоления трудностей»              |                  |
| VI раздел. Я и ты  |      |   |                  |
| 20.  |      | Я и мои друзья  |                  |
| 21.  |      | У меня есть друг  |                  |
| 22.  |      | Я и мои «колочки»   |                  |
| 23.  |      | Что такое одиночество?  |                  |
| 24.  |      | Я не одинок в этом мире   |                  |



|                                  |  |   |  |
|----------------------------------|--|---|--|
| 25.                              |  | Практическая работа «Счастье»               |  |
| VII раздел. Мы начинаем меняться |  |   |  |
| 26.                              |  | Нужно ли человеку меняться?                 |  |
| 27.                              |  | Самое важное – захотеть<br>меняться         |  |
| 28.                              |  | Цель самоизменения                          |  |
| 29.                              |  | Ресурсы самоизменения                       |  |
| 30.                              |  | Практическая работа<br>«План самоизменения» |  |
| 31.                              |  | Тест «Изменения в жизни<br>человека»        |  |
| 32.                              |  | Нужно ли человеку взрослеть?                |  |
| 33.                              |  | Мое взросление                              |  |
| 34.                              |  | Письмо будущему<br>пятикласснику            |  |

Диагностический пакет к программе «Тропинка к своему Я»

| <i>Исследуемый параметр</i>  | <i>Методика</i>   |
|--|---|
| Самосознание   | «Кто я? Какой Я?»<br>(Кун, Мак-Портленд; мод. Прихожан А.М.)  |
| Самоидентичность   | «Дерево»<br>(Пономаренко Л.П.)  |
| УУД нравственно-этического оценивания:<br>уровень освоения нормы справедливого распределения;<br>уровень усвоения нормы взаимопомощи;                  | Задание на норму справедливого распределения.<br>Задание на усвоение нормы взаимопомощи.<br>Моральная дилемма (норма взаимопомощи в конфликте с личными интересами) |
| УУД – регулятивные:<br>уровень сформированности контроля (внимания)  | Проба на внимание<br>(поиск ошибок в тексте)  |
| УУД – коммуникативные:<br>учет позиции собеседника;<br>организация и осуществление сотрудничества (кооперации);<br>учет позиции собеседника (партнера) | «Братья и сестры» (Ж. Пиаже)<br><br>Методика «Кто прав?» (мод. Г.А. Цукерман и др., )   |

## Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения

|   |  |
|---|--|
| УМК обучающихся   | Руководство по работе с методическими материалами фонда / Под ред. Д.О. Кулинича.- М. : БФ « Дети наши» , 2017. – 112 с.   |
| УМК учителя   | <p>1. Володина Ю.А. Дорога в жизнь, или Путешествие в будущее. [Электронный ресурс]: тренинговая программа профессионального и жизненного самоопределения для воспитанников детских домов и школ-интернатов/ Володина Ю.А. Москва: Генезис, 2020.</p> <p>2. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум; Изд-во Новосибирск. ун-та ; М. : Совершенство, 2017 г.</p> <p>3. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс]/ Марасанов Г.И.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Когито-Центр, 2019.— 251 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/88390.html">http://www.iprbookshop.ru/88390.html</a>.— ЭБС «IPRbooks»</p> <p>4. Исхакова Э.В. Сказкотерапия как метод психологической работы с детьми подросткового и юношеского возраста [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Исхакова Э.В., Шерьязданова Х.Т.— Электрон. текстовые данные.— Алматы: Нур-Принт, 2015.— 111 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/67137.html">http://www.iprbookshop.ru/67137.html</a>.— ЭБС «IPRbooks» «Психогимнастика в тренинге» под ред. Н.Ю. Хрящевой. Спб., 2008г</p> <p>5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5–6 классы) [Электронный ресурс]/ Хухлаева О.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Генезис, 2017.— 208 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/89965.html">http://www.iprbookshop.ru/89965.html</a>.— ЭБС «IPRbooks»</p> |
| Материально-техническое обеспечение и дидактические пособия | Телевизор<br>Компьютер<br>Принтер  |
| Информационное обеспечение образовательного процесса        | <p>Федеральный портал "Российское образование" <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a></p> <p>Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a></p> <p>Учительский портал <a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a></p> <p>Фестиваль педагогических идей "Открытый урок» <a href="http://festival.1september">http://festival.1september</a></p> <p>Электронная библиотека учебников и методических материалов <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a></p> <p>Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <a href="http://moi-sat.ru">http://moi-sat.ru</a></p> <p>Сеть творческих учителей <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a></p> <p>Развитие ребёнка <a href="http://www.razvitirebenka.com/2013/03/detyam-ogribah.html#.UpUSodJdV8U">http://www.razvitirebenka.com/2013/03/detyam-ogribah.html#.UpUSodJdV8U</a></p> <p><a href="http://www.iprbookshop.ru/95340.html">http://www.iprbookshop.ru/95340.html</a>.— ЭБС «IPRbooks»</p>  |

## Содержание

### **Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека**

Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.

### **Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека**

Помочь детям научиться осознавать происходящие в них изменения, научиться планировать цели и пути самоизменения. Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Источники уверенности в себе. Причины неуверенного поведения.

### **Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я**

Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте? Дать детям представление о понятии «сотрудничество».

### **Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека**

Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей. Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых.

### **Предполагаемые результаты**

Примерная программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Психология» являются:

приемы элементарной исследовательской деятельности. Выдвижение гипотезы на основе житейских представлений или изученных закономерностей; выбор условий проведения наблюдения или опыта, использование диагностических методик для измерения психологических особенностей личности; сравнение по выделенным признакам..

Способы работы с естественнонаучной информацией. Поиск необходимой информации в справочных изданиях (в том числе на электронных носителях, в сети Internet); использование дополнительных источников информации при решении учебных задач; работа с текстами естественнонаучного характера (пересказ; выделение в тексте терминов, описаний наблюдений и опытов; составление плана; заполнение предложенных таблиц).

Коммуникативные умения. Подготовка кратких сообщений с использованием естественнонаучной лексики и иллюстративного материала (в том числе компьютерной презентации в поддержку устного выступления); корректное ведение учебного диалога при работе в малой группе сотрудничества.

Способы самоорганизации учебной деятельности. Оценка собственного вклада в деятельность группы сотрудничества; самооценка уровня личных учебных достижений по предложенному образцу.