

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области  
Управление образования Администрации города Димитровграда Ульяновской области  
МБОУ СШ №23 им. П.А.Акинфиева

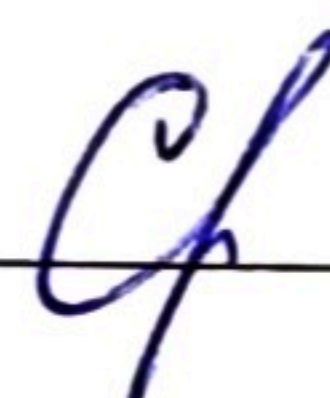
РАССМОТРЕНО  
ШМО учителей гуманитарного цикла



Иванова В.В.

Протокол № 1 от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР



Старухина Н.П.

29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СШ № 23  
им. П.А.Акинфиева  
М.П. Хуррина

Приказ № 259 от 29.08.2024

Приложение к Адаптированной основной общеобразовательной программе ООО обучающихся с ОВЗ

### Рабочая программа

Наименование учебного курса «Психология»

Класс 7

Уровень общего образования **основное общее образование**

Срок реализации программы **2024-2025 учебный год**

Количество часов по учебному плану **68 часов в год; 2 часа в неделю**

Планирование составлено на основе: Микляева А.В. «Я-подросток. Программа уроков психологии».

Рабочую программу составил(а)  Сажнева Мария Андреевна



## **Аннотация**

Рабочая программа по психологии составлена на основе программы уроков психологии для младших подростков «Я-подросток. Программа уроков психологии» (автор А.В.Микляева).

Программа рассчитана на 68 часов.

Содержание программы направлено на освоение учащимися умений, навыков понимания и принятия себя, умения видеть свои сильные и слабые стороны, ощущать единение с другими людьми. При условии активного участия на уроках школьники могут повысить свою мотивацию, овладеть навыками эмпатии, научиться лучше понимать окружающих, достойно выражать свои чувства, преодолевать трудности в учебе и поведении, развивать свои способности, уметь противодействовать чужому влиянию, а значит – суметь сохранить свое психологическое здоровье.

Предлагаемый курс рассчитан на подростков 12-13 лет. Программа строится с учетом возрастных интересов подростков и рассчитана на 2 учебных занятий в неделю в течение года.

## **1.Планируемые результаты**

**Цель программы:** создание условий для успешной социально-психологической адаптации подростков и их всестороннего личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

### **Задачи:**

1. Обеспечение школьника средствами самопознания;
2. Развитие способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального состояния;
3. Повышение представлений школьника о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
4. Развитие умений достигать поставленных целей;
5. Развитие социальной чувствительности, социальной адаптации;
6. Развитие эмпатии, способности к принятию себя и другого человека;
7. Повышение самопонимания и понимания других;
8. Обучение способам снятия напряжения;
9. Воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека;
10. Развитие представлений о ценностях здоровья;
11. Формирование негативного отношения к аддиктивному поведению, неприятия любых форм наркотизации;
12. Формирование навыков уверенного отказа, безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в наркотизацию (пробы ПАВ)

**Ожидаемые результаты:** по изучению обучающиеся научатся лучше понимать и принимать себя, видеть свои сильные и слабые стороны, ощущать единение с другими людьми. Учащиеся овладеют знаниями и умениями, которые помогут повысить школьную мотивацию, овладеть навыками эмпатии, достойно выражать свои чувства, развивать свои способности, уметь противодействовать чужому влиянию, а значит — сохранить свое психологическое здоровье.

## **2. Содержание учебного курса**

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, работу по теме занятия, рефлексия по поводу данного занятия и ритуал прощания:

1.Приветствие. Его ритуал обычно придумывают сами ребята на первом занятии. Он служит для создания положительного настроения на работу и сплочения коллектива.

2.Объявление ведущим темы занятий. Может сопровождаться обозначением в понятной для ребят форме цели конкретного занятия. Иногда в этой части занятия

проводится рефлексия предыдущего занятия или обсуждение домашнего задания.

3.Основная работа по теме занятия. Она включает в себя совокупность психологических упражнений и теоретического материала, подобранных в соответствии с задачами занятия, и анализ выполнения этих заданий.

4.Завершение занятия и подведение итогов. Предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, в форме открытого обсуждения.

Ученики высказывают свое мнение, удалось ли достичь цели занятия. Если необходимо, дается домашнее задание.

В ходе работы используются следующие методические приемы:

- 1.Устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- 2.«Универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «один мальчик...», «Большинство подростков...»
- 3.Обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- 4.Тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям;
- 5.Контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся;
- 6.Цветовая диагностика актуального настроения

Основная идея курса заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать человека, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя, и направлена на саморазвитие личности подростков, т.е. на осознание ими своей индивидуальности, повышения представлений о собственной значимости.

Для решения поставленных задач в программе используются следующие методы психолого-педагогического воздействия и техники:

- 1.Элементы сказкотерапии (анализ сказок);
- 2.Визуализация;
- 3.Психогимнастика (этюды на выражение различных эмоций);
- 4.Телесно-ориентированные техники (психомышечная релаксация);
- 5.Цветовая диагностика актуального настроения;
- 6.Игровые методы;
- 7.Арт-терапия (свободное и тематическое рисование);
- 8.Моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- 9.Ассоциативные методики;
- 10.Мозговой штурм;
- 11.Рольевая игра

Сказки являются непосредственным отображением психических процессов бессознательного. По своей ценности они превосходят любую другую форму донесения информации до человека. В этом возрасте ребята еще сохраняют непосредственность восприятия сказок, с удовольствием слушают и обсуждают их. Благодаря метафоричности изложения сказки и притчи помогают им глубже понять свои сложности и проблемы и не вызывают у них сопротивления.

Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самоосознания. Помимо этого, проективные рисунки служат для диагностики внутренних проблем.

Элементы аутотренинга используются на занятиях для снятия нервно-психического напряжения.

В групповой дискуссии ребята учатся находить компромисс и отстаивать свои взгляды и жизненные позиции. Обсуждение помогает проанализировать те чувства, которые они испытали, осознать их, сформулировать, чему они научились в результате работы, и определить, как они могут в дальнейшем применить полученные навыки и знания.

Различного вида игры необходимы для развития «эмоционального интеллекта», повышения уровня активности и улучшения межличностного взаимодействия.

Визуализация дает возможность с помощью самовнушения и саморегуляции создавать в воображении яркие образы, которые могут как отражать стремления самих детей, так и создаваться в соответствии с описанием ведущего.

Мозговой штурм предлагается для создания новых идей, направленных на решение проблемы. Принимая в нем участие, ребята учатся высказывать свои предложения, которые совместно обсуждаются, с тем чтобы потом выбрать самые лучшие.

Ролевая игра создает возможности для получения опыта другого поведения. Она является очень эффективным средством обучения, так как позволяет ребятам поупражняться в различных типах поведения, посмотреть на свое поведение и действия других со стороны. Участвуя в ролевой игре, школьники используют новые для них способы поведения в ситуациях, приближенных к реальным, а также учатся по новому смотреть на происходящее с ними.

### Учебно-тематический план

№п/п	Разделы, темы	Количество часов в рабочей программе
1	Входная диагностика	1
2	Мир эмоций. Вводное занятие	1
3	Что значит «Я – подросток»?	1
4	Интервью	1
5	Как узнать эмоцию?	1
6	Насколько хорошо я распознаю эмоции	1
7	Я – наблюдатель.	1
8	Эмоциональный портрет	1
9	Мои эмоции	1
10	Фантом эмоций	1
11	Эмоциональный словарь	1
12	Чувства «полезные» и «вредные»	1
13	Польза и вред эмоций	1
14	Сказка «Страна чувств»	1
15	Сказка «Мои чувства»	1
16	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1
17	Эмоциональный дневник	1
18	Эмоции и чувства	1
19	Что такое «запретные» чувства	1
20	Выражаем свои чувства	1
21	Подвиг искренности	1

22	Какие чувства мы скрываем?	1
23	Копилка ситуаций	1
24	Маска	1
25	Я в «бумажном зеркале»	1
26	Диагностика агрессивности и тревожности	1
27	«Бумажное отражение»	1
28	Что такое страх?	1
29	Чего боятся люди?	1
30	Страхи и страшилки	1
31	Моя страшилка	1
32	Страшная-страшная сказка	1
33	Побеждаем все тревоги	1
34	Как справиться со страхом	1
35	А что они обо мне подумают?	1
36	Гримаса	1
37	Страх оценки	1
38	Снижение страха оценки	1
39	Злость и агрессия	1
40	Портрет агрессивного ребенка	1
41	Как справиться со злостью	1
42	Разрядка агрессивного поведения	1
43	Лист гнева	1
44	Безопасная разрядка агрессии	1
45	Обида	1
46	Геометрия обиды	1
47	Как простить обиду?	1
48	Письмо обидчику	1
49	Ах, чем я виноват?	1

50	Сказка	1
51	Что такое эмпатия?	1
52	Мой уровень эмпатии	1
53	Зачем нужна эмпатия	1
54	Эмпатийные проявления	1
55	Развиваем эмпатию	1
56	Обсуждаем развитие эмпатии	1
57	Еще раз про эмпатию	1
58	Упражнения на эмпатию	1
59	Эмпатия в действии	1
60	Упражнения на эмпатию	1
61	Способы выражения чувств	1
62	Безопасное выражение чувств	1
63	Тренировка «Я -высказываний»	1
64	Я-послания	1
65	Комплименты	1
66	Правила говорения комплиментов	1
67	Давайте говорить друг другу комплименты	1
68	Итоговая диагностика	1

### 3. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Сроки проведения		Тема урока	Количество часов
	План	Факт		
1			Входная диагностика	1
2			Мир эмоций. Вводное занятие	1
3			Что значит «Я – подросток»?	1
4			Интервью	1
5			Как узнать эмоцию?	1
6			Насколько хорошо я распознаю эмоции	1
7			Я – наблюдатель.	1
8			Эмоциональный портрет	1
9			Мои эмоции	1
10			Фантом эмоций	1
11			Эмоциональный словарь	1
12			Чувства «полезные» и «вредные»	1
13			Польза и вред эмоций	1
14			Сказка «Страна чувств»	1
15			Сказка «Мои чувства»	1
16			Нужно ли управлять своими эмоциями?	1
17			Эмоциональный дневник	1
18			Эмоции и чувства	1
19			Что такое «запретные» чувства	1
20			Выражаем свои чувства	1
21			Подвиг искренности	1
22			Какие чувства мы скрываем?	1
23			Копилка ситуаций	1
24			Маска	1
25			Я в «бумажном зеркале»	1

26		Диагностика агрессивности и тревожности	1
27		«Бумажное отражение»	1
28		Что такое страх?	1
29		Чего боятся люди?	1
30		Страхи и страшилки	1
31		Моя страшилка	1
32		Страшная-страшная сказка	1
33		Побеждаем все тревоги	1
34		Как справиться со страхом	1
35		А что они обо мне подумают?	1
36		Гримаса	1
37		Страх оценки	1
38		Снижение страха оценки	1
39		Злость и агрессия	1
40		Портрет агрессивного ребенка	1
41		Как справиться со злостью	1
42		Разрядка агрессивного поведения	1
43		Лист гнева	1
44		Безопасная разрядка агрессии	1
45		Обида	1
46		Геометрия обиды	1
47		Как простить обиду?	1
48		Письмо обидчику	1
49		Ах, чем я виноват?	1
50		Сказка	1
51		Что такое эмпатия?	1
52		Мой уровень эмпатии	1
53		Зачем нужна эмпатия	1



54			Эмпатийные проявления	1
55			Развиваем эмпатию	1
56			Обсуждаем развитие эмпатии	1
57			Еще раз про эмпатию	1
58			Упражнения на эмпатию	1
59			Эмпатия в действии	1
60			Упражнения на эмпатию	1
61			Способы выражения чувств	1
62			Безопасное выражение чувств	1
63			Тренировка «Я - высказываний»	1
64			Я-послания	1
65			Комплименты	1
66			Правила говорения комплиментов	1
67			Давайте говорить друг другу комплименты	1
68			Итоговая диагностика	1