

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. Хуртина

Приказ № 259 от 29.08.2024

Приложение к Адаптированной основной общеобразовательной программе ООО обучающихся с ОВЗ

Рабочая программа

Наименование учебного курса **«Психология»**

Класс **9**

Уровень общего образования **основное общее образование**

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

Количество часов по учебному плану **34 часа в год; 1 час в неделю**

Планирование составлено на основе: Микляева А.В. «Я среди других людей».

Рабочую программу составил(а)  Сажнева Мария Андреевна

Аннотация

Рабочая программа по психологии составлена на основе программы уроков психологии для младших подростков «Я среди других людей» (автор А.Микляева).

Программа рассчитана на 34 часа.

Содержание программы направлено на освоение учащимися умений, навыков понимания и принятия себя, умения видеть свои сильные и слабые стороны, ощущать единение с другими людьми: сверстниками, взрослыми, семьей. 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.

Программа рассчитана на подростков 13-15 лет. Программа строится с учетом возрастных интересов подростков и рассчитана на 1 учебное занятие в неделю.

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. Профилактика конфликтных ситуаций;
8. Развитие навыков конструктивного взаимодействия в семье;
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:

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, развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока.
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.Ролевая 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.

Различного вида игры необходимы для развития «эмоционального интеллекта», повышения уровня активности.

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.

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	Общаться – это так легко	1
2	Какая бывает информация?	1
3	Невербальная информация	1
4	О чем говорит наша мимика	1
5	О чем говорят наши жесты	1
6	Как лучше подать информацию?	1
7	Как лучше понять информацию	1
8	Барьеры на пути информации	1
9	Барьеры, которые создаю я сам	1

10	Каналы обработки информации	1
11	Стереотипы в общении	1
12	Позиции в общении	1
13	Доминантность и недоминантность в общении	1
14	Стили общения	1
15	Подходящий стиль общения	1
16	Что такое конфликт?	1
17	Причины конфликтов	1
18	Человек в конфликте	1
19	Конфликтные эмоции	1
20	Эмоциональная тропинка	1
21	Стили поведения в конфликте	1
22	Я в бумажном зеркале	1
23	«Плюсы» и «минусы» различных стратегий поведения в конфликте	1
24	Все дело в шляпе!	1
25	Психоанализ конфликтов	1
26	А зачем мне это?	1
27	Доверие в общении	1
28	Доверительный урок	1
29	Умею ли я слушать?	1
30	Бесконфликтное общение с «трудными людьми»	1
31	«Трудные люди – 2»	1
32	«Трудные люди – 3»	1
33	Завершающий урок	1
34	Подведение итогов	1

3. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Сроки проведения		Тема урока	Количество часов
	План	Факт		
1			Общаться – это так легко	1
2			Какая бывает информация?	1
3			Невербальная информация	1
4			О чем говорит наша мимика	1
5			О чем говорят наши жесты	1
6			Как лучше подать информацию?	1
7			Как лучше понять информацию	1
8			Барьеры на пути информации	1
9			Барьеры, которые создаю я сам	1
10			Каналы обработки информации	1
11			Стереотипы в общении	1
12			Позиции в общении	1
13			Доминантность и недоминантность в общении	1
14			Стили общения	1
15			Подходящий стиль общения	1
16			Что такое конфликт?	1
17			Причины конфликтов	1
18			Человек в конфликте	1
19			Конфликтные эмоции	1
20			Эмоциональная тропинка	1
21			Стили поведения в конфликте	1
22			Я в бумажном зеркале	1
23			«Плюсы» и «минусы» различных стратегий поведения в конфликте	1
24			Все дело в шляпе!	1
25			Психоанализ конфликтов	1

26			А зачем мне это?	1
27			Доверие в общении	1
28			Доверительный урок	1
29			Умею ли я слушать?	1
30			Бесконфликтное общение с «трудными людьми»	1
31			«Трудные люди – 2»	1
32			«Трудные люди – 3»	1
33			Завершающий урок	1
34			Подведение итогов	1