

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.

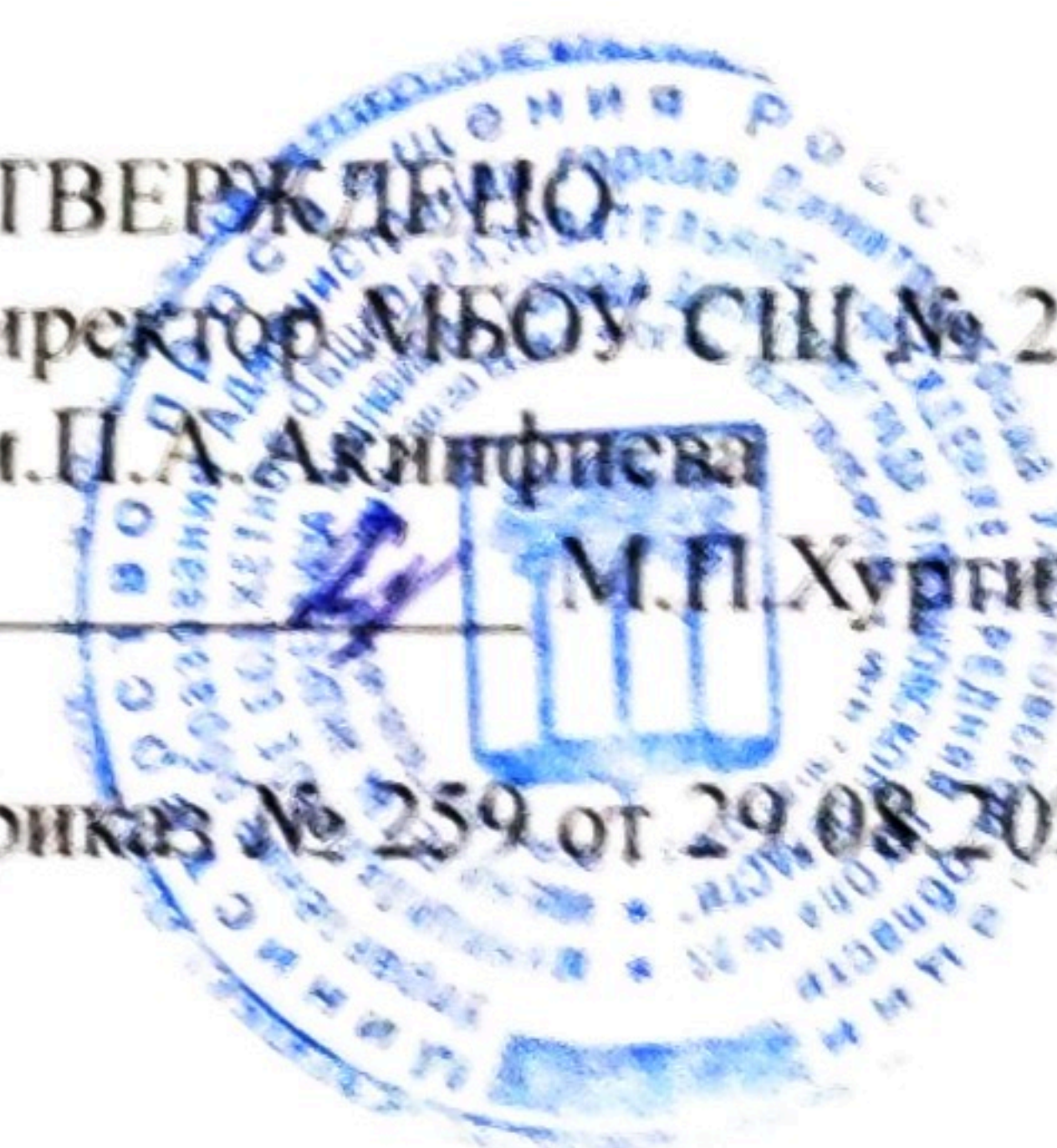
29.08.2024

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 8

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. «Встречи с самим собой. Программа уроков психологии».

Рабочую программу составил(а)  Сажнева Мария Андреевна



## Аннотация

Рабочая программа по психологии составлена на основе программы уроков психологии для младших подростков «Встречи с самим собой» (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	Наедине с собой	1
2	Что я знаю о себе	1
3	Мое имя	1
4	Мои имена	1
5	Мое уникальное Я	1
6	Я глазами других людей	1
7	Как видят меня другие?	1
8	Мои достоинства и недостатки	1
9	Мои плюсы и минусы со стороны	1

10	Мои недостатки	1
11	Как превратить недостатки в достоинства	1
12	Мои ценности	1
13	Наши ценности	1
14	Я в бумажном зеркале	1
15	Отражение	1
16	Планирование времени	1
17	Время взрослеть	1
18	Моя будущая профессия	1
19	Как я выгляжу?	1
20	Как я выгляжу? (продолжение)	1
21	Моя семья	1
22	Трудные дети и трудные родители	1
23	Мои права в семье	1
24	Что такое дружба	1
25	Мужчины и женщины	1
26	Я - ... (тема дописывается каждым индивидуально: «Ямужчина», «Я-женщина»)	1
27	Что такое любовь?	1
28	Рисковать или не рисковать?	1
29	Что такое уверенность в себе	1
30	Тренируем уверенность в себе	1
31	Уверенное выступление	1
32	Умение сказать «нет»	1
33	Чем уверенность отличается от самоуверенности	1
34	Подведение итогов	1

### 3. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Сроки проведения		Тема урока	Количество часов
	План	Факт		
1			Наедине с собой	1
2			Что я знаю о себе	1
3			Мое имя	1
4			Мои имена	1
5			Мое уникальное Я	1
6			Я глазами других людей	1
7			Как видят меня другие?	1
8			Мои достоинства и недостатки	1
9			Мои плюсы и минусы со стороны	1
10			Мои недостатки	1
11			Как превратить недостатки в достоинства	1
12			Мои ценности	1
13			Наши ценности	1
14			Я в бумажном зеркале	1
15			Отражение	1
16			Планирование времени	1
17			Время взрослеть	1
18			Моя будущая профессия	1
19			Как я выгляжу?	1
20			Как я выгляжу? (продолжение)	1
21			Моя семья	1
22			Трудные дети и трудные родители	1
23			Мои права в семье	1
24			Что такое дружба	1
25			Мужчины и женщины	1

26			Я - ...(тема дописывается индивидуально)	1
27			Что такое любовь?	1
28			Рисковать или не рисковать	1
29			Что такое уверенность в себе	1
30			Тренируем уверенность в себе	1
31			Уверенное выступление	1
32			Умение сказать «нет»	1
33			Чем уверенность отличается от самоуверенности	1
34			Подведение итогов	1

#### 4. Календарно-тематическое планирование 8Б

№ урока	Сроки проведения		Тема урока	Количество часов
	План	Факт		
1			Наедине с собой	1
2			Что я знаю о себе	1
3			Мое имя	1
4			Мои имена	1
5			Мое уникальное Я	1
6			Я глазами других людей	1
7			Как видят меня другие?	1
8			Мои достоинства и недостатки	1
9			Мои плюсы и минусы со стороны	1
10			Мои недостатки	1
11			Как превратить недостатки в достоинства	1
12			Мои ценности	1
13			Наши ценности	1
14			Я в бумажном зеркале	1

15			Отражение	1
16			Планирование времени	1
17			Время взрослеть	1
18			Моя будущая профессия	1
19			Как я выгляжу?	1
20			Как я выгляжу? (продолжение)	1
21			Моя семья	1
22			Трудные дети и трудные родители	1
23			Мои права в семье	1
24			Что такое дружба	1
25			Мужчины и женщины	1
26			Я - ...(тема дописывается индивидуально)	1
27			Что такое любовь?	1
28			Рисковать или не рисковать	1
29			Что такое уверенность в себе	1
30			Тренируем уверенность в себе	1
31			Уверенное выступление	1
32			Умение сказать «нет»	1
33			Чем уверенность отличается от самоуверенности	1
34			Подведение итогов	1