

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Боханская средняя общеобразовательная школа №2**

РАССМОТРЕНО  
На заседании ШМО  
Протокол №1  
От 29.08.2023г.  
18/88 Марактаева Е.О.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель по УВР  
Малкова Н.А.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ БСОШ №2  
Т.Г. Ростовцева  
Приказ №39  
От 31.08.23 г.

**ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

**«Психологическое здоровье»**

для обучающихся 5, 6, 8, 9 классов с легкой умственной отсталостью  
на 2023-2028 учебные годы

п. Бохан, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Психология» разработана на основе авторской программы формирования психологического здоровья младших подростков кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой. Программа предназначена для обучающихся 5-9 классов с легкой умственной отсталостью, составлена в соответствии с требованиями ФГОСОО и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социальное».

Предлагаемый курс психологических занятий в начале средней школы направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

**Цель программы курса** - развитие социально-личностной сферы детей формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД).

### **Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

Программа составлена на 34 занятия, 1 час в неделю.

### **Ценностные ориентиры содержания курса:**

1. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества:
    - доброжелательность, доверие и внимание к людям,
    - готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
    - уважение к окружающим – умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.
  2. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:
    - принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и стремление следовать им;
    - ориентация в нравственном содержании и смысле поступков; - формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.
  3. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:
    - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
    - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности.
  4. Развитие самостоятельности, инициативы личности как условия ее самоактуализации:
    - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
    - готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
    - критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать;
    - готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;
    - целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
    - готовность к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

**Форма проведения данной программы** – занятия с элементами тренинга, игра, практикум.

### **Формы проведения занятия:**

- Групповые занятия под руководством педагога-психолога (обучение в сотрудничестве).
- Самостоятельная работа. - Работа в парах.
- Коллективные обсуждения и дискуссии. Методы внеурочной деятельности:

### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т. д.);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

### **Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группе;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

### **Общая характеристика курса:**

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 подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

### **Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебными предметами.**

Курс занятий по психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами: литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

### **ПЛАНИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА**

Даная программа рассчитана на достижение 2-х уровней результатов:

- первый уровень - приобретение школьником социальных знаний (общественных норм, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- второй уровень – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

### **Личностные результаты**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- социальные компетентности, личностные качества;

- сформированность основ российской, гражданской идентичности.
- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

**Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).**

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков;
- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы;
- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

**Предметные результаты:**

- 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.

## Тематическое планирование программы

### 5 класс

№	Содержание программы	Кол-во часов
<b>Я-пятиклассник-10ч.</b>		
1.1	Давайте познакомимся?	1
1.2	Что такое 5 класс?	1
1.3	Мы и наши близкие.	1
1.4	Мы и наше настроение-от кого и от чего оно зависит?	1
1.5	Мы и наши привычки (режим дня).	1
1.6	Правила личной гигиены	1
1.7	Правила рационального питания	1
1.8	Мы, наши недостатки и достоинства	1
1.9	Мы, наши права и обязанности.	1
1.10	Мы и наш класс.	1
<b>Введение в мир психологии -9ч.</b>		
2.1	Зачем человеку нужны занятия психологией?	1
2.2	Кто я, какой я?	1
2.3	Я могу!	1
2.4	Я нужен!	1
2.5	Я мечтаю!	1
2.6	Моё детство.	1
2.7	Мои цели	1
2.8	Моё будущее	1
2.9	Я- это моё настроение!	1
<b>Я имею право чувствовать и выражать свои чувства – 3ч.</b>		
3.1	Какие бывают чувства?	1
3.2	Мир эмоций.	1
3.3	Стыдно ли бояться?	1
<b>Я и мой внутренний мир -2ч</b>		
4.1	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	1
4.2	Любой внутренний мир ценен и уникален.	1
<b>Кто в ответе за мой внутренний мир?</b>		
5.1	Трудные ситуации могут научить меня	1
5.2	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя.	1
<b>Я и ты- 5ч.</b>		
6.1	Я и мои друзья	1
6.2	У меня есть друг	1
6.3	Я и мои «колючки».	1
6.4	Что такое одиночество?	1
6.5	Я не одинок в этом мире.	1
<b>Мы начинаем меняться-5ч.</b>		
7.1	Нужно ли человеку меняться?	1
7.2	Что такое имидж?	1
7.3	Что такое характер?	1
7.4	Темперамент.	1
7.5	Самое важное – захотеть меняться	1
<b>Итого: 34 часа</b>		
<b>6 класс</b>		
<b>Агрессия и ее роль в развитии человека – 8 ч.</b>		
1.1	Я повзрослел.	1
1.2	У меня появилась агрессия.	1
1.3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия	1

1.4	Конструктивное реагирование на агрессию.	1
1.5	Агрессия во взаимоотношениях.	1
1.6	Агрессия во взаимоотношениях с родителями.	1
1.7	Агрессия во взаимоотношениях со сверстниками.	1
1.8	Учиться договариваться	1
<b>Уверенность в себе и её роль в развитии человека – 12ч.</b>		
2.1	Источники уверенности в себе.	1
2.2	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
2.3	Мои способности.	1
2.4	Я и мои успехи и неудачи.	1
2.5	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1
2.6	Я становлюсь увереннее.	1
2.7	Уверенность и самоуважение.	1
2.8	Что такое непокорность?	1
2.9	Уверенность в себе и непокорность. Различия.	1
2.10	Уверенность в себе и милосердие.	1
2.11	Уверенность и уважение к другим.	1
2.12	Уверенность и самоуважение.	1
<b>Конфликты и их роль в развитии «Я» - 6 ч.</b>		
3.1	Что такое конфликт?	1
3.2	Конфликты в школе и дома.	1
3.3	Способы поведения в конфликте.	1
3.4	Конструктивное разрешение конфликтов.	1
3.5	Конфликт как возможность развития.	1
3.6	Готовность к разрешению конфликта.	1
<b>Ценности и их роль в жизни человека – 3ч.</b>		
4.1	Что такое ценности?	1
4.2	Ценности и жизненный путь.	1
4.3	Мои ценности.	1
<b>Мой внутренний мир – 5 ч.</b>		
5.1	Мир эмоций.	1
5.2	Моё настроение.	1
5.3	Наш характер.	1
5.4	Темперамент.	1
5.5	Мой темперамент.	1
<b>Итого:34 ч.</b>		
<b>8 класс</b>		
<b>Эмоциональная сфера человека – 7 ч.</b>		
1.1	Эмоциональный интеллект.	1
1.2	Закон «прорыва плотины».	1
1.3	Закон скрытности.	1
1.4	Закон обратного эффекта.	1
1.5	Передача чувств по наследству.	1
1.6	Взаимосвязь разума и эмоций.	1
1.7	Чувства и эмоции человека.	1
<b>Социальное восприятие: как узнать другого человека – 8ч.</b>		
2.1	Как мы получаем информацию о человеке?	1
2.2	Учимся понимать жесты и позы. Жесты.	1
2.3	Невербальные признаки обмана.	1
2.4	Понимание причин поведения людей.	1
2.5	Впечатление, которое мы производим.	1
2.6	Из чего складывается первое впечатление о человеке	1
2.7	Что такое наблюдательная сензитивность?	1

2.8	Развиваем наблюдательную сензитивность.	1
<b>Межличностная привлекательность: любовь и дружба -5ч.</b>		
3.1	Привлекательность человека.	1
3.2	Взаимность или обоюдная привлекательность.	1
3.3	Романтические отношения или влюблённость.	1
3.4	Дружба. Четыре модели общения.	1
3.5	Как построить дружеские отношения?	1
<b>Взросление и изменение отношений с родителями – 3ч.</b>		
4.1-4.3	Взросление и отношения с родителями	3
<b>Я – концепция и ее ключевые компоненты – 4 ч.</b>		
5.1-5.2	Я – концепция. Самоуважение. Самоконтроль.	2
5.3	Уверенность в себе.	1
5.4	Пол как ключевой аспект Я.	1
<b>Эмоциональный мир человека – 7 ч.</b>		
6.1	Психические состояния и их свойства.	1
6.2	Напряжение	1
6.3	Приемы внешней регуляции состояния	1
6.4	Приемы внутренней регуляции состояния	1
6.5	Приемы само регуляции.	1
6.6	Настроение. Настроение и активность человека.	1
6.7	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	1
<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>	<b>1</b>
<b>9 класс</b>		
<b>Я - концепция и ее ключевые компоненты – 5ч.</b>		
1.1	Я-концепция.	1
1.2	Самоконтроль.	1
1.3	Самоуважение.	1
1.4	Уверенность в себе.	1
1.5	Пол как ключевые аспекты «Я».	1
<b>Эмоциональный мир человека-9ч.</b>		
2.1	Психические состояния и их свойства.	1
2.2	Напряжение.	1
2.3	Приемы внутренней регуляции состояния.	1
2.4	Приемы саморегуляции.	1
2.5	Настроение.	1
2.6	Настроение и активность человека.	1
2.7	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	1
2.8	Стресс.	1
2.9	Стресс и стрессоустойчивость.	1
<b>Психофизиологические особенности человека и работа с информацией-8 ч.</b>		
3.1	Способы восприятия информации.	1
3.2	Способы переработки информации.	1
3.3	Темп работы с информацией.	1
3.4-3.5	Индивидуальные особенности работы с информацией	2
3.6	Носители информации.	1
3.7	Виды информации.	1
3.8	Работа с информацией.	11
<b>Мотивационная сфера личности – 4 ч.</b>		
4.1	Мотив и его функции.	1
4.2	Борьба мотивов.	1
4.3	Привычки, интересы, мечты	1
4.4	Мотивация помощи и альтруистического поведения	1
<b>Профорентация – 7ч.</b>		

5.1	Профориентация. Хочу и умею.	1
5.2	Время взрослеть.	1
5.3	Моя профессия.	1
5.4	Виртуальный мир: возможности и опасности.	1
5.5	Что было до...	1
5.6	Рейтинг профессий.	1
5.7	Самые необычные профессии.	1
5.8	Профессия мечты.	1



## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
2. Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
3. Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.);
4. Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.).

### **Методические пособия для учителя**

1. Аудио-, видеозаписи.