

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области  
«Сосновоборская школа, реализующая адаптированные образовательные программы»  
(ГБОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа»)**

Рассмотрено  
педагогическим советом  
Протокол №1 от 28.08.21 г.

Приложение к АОП  
для обучающихся  
с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями),  
(вариант 1),  
утвержденной  
Приказом 33 – о/д  
от 30.08.2021 г.

**Адаптированная рабочая программа  
по коррекционно-развивающей деятельности  
«Введение во взрослую жизнь»  
по учебному курсу  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ»  
10 класс**

Составила учитель:  
Лавриненко М.А.

2021 г.

## **Ожидаемые, планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

- становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций
- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
- умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
- формирование профессиональной Я – концепции; нахождение в профессиональном труде личностного смысла;
- развитие профессионального сознания и самосознания; обретение профессиональной идентичности; готовности к самостоятельному решению своих проблем, т.е. готовности к самоопределению;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях; гражданской идентичности; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;

### **Регулятивные навыки:**

- организовать свое рабочее место
- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми
- извлекать необходимую информацию из литературного текста
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме
- уметь справляться со страхами, обидами, гневом

### **Познавательные навыки:**

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей
- учиться исследовать свои качества и свои особенности
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения
- учиться наблюдать
- сравнивать предметы, объекты, находить общее и различие
- группировать предметы, объекты на основе существенных признаков

### **Коммуникативные навыки**

- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить
- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- выполнять различные роли
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач
- уметь отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников

## Содержание

**Диагностика.** Методика Векслера. Методика Ясюковой. Методика «Рисунок человека». Методика «Будь готов»

**Коррекция социальных и коммуникативных умений.** Освоение приемов активного общения. «Я и другие» Раскрытие качеств, необходимых для активного общения. «Какой я и какие другие». Расширение представлений о способах самоанализа «Какое решение верно». Отстаивание своей точки зрения и аргументации «Мое мнение». Сплочение группы «Учимся общаться». Устранение барьеров общения «я + ты». Стили общения. Навыки совместной работы. Коммуникативная игра «Путешествие на воздушном шаре». Навыки совместной работы. Коммуникативная игра «Мафия». Навыки совместной работы. Коммуникативная игра «Необитаемый остров». Конфликты и способы их разрешения. Отработка навыков неконфликтного поведения.

**Коррекция поведения.** «Познаю себя и учусь управлять собой». Какой я? Что я знаю о себе? Я не такой, как все и все мы разные. Моя индивидуальность Я в своих глазах и в глазах других людей. Как победить своего дракона. Я могу. Мои сильные стороны. Как достичь цели. Я – творец своей жизни. Мысли, чувства и поведение людей. Какие бывают эмоции. Как узнать эмоцию. Чувства полезные и вредные. Чувства людей и их поведение. Уверенное и неуверенное поведение. Застенчивость и неуверенность в себе. Обида. Злость и агрессия. Что делать со злостью и агрессией. Эмоции правят мной или я ими. Как управлять своими эмоциями. Как справиться с плохим настроением. В поисках достойных путей выражения чувств. Стресс. Как с ним справиться? Уверенность в себе - залог успеха в жизни. От стресса к радости. Жизнь без тревог. Жизненные ценности. Факторы, разрушающие здоровье. Опасные последствия. Учимся говорить «нет». Сопrotивление насилию. Без дружбы никакое общение между людьми не имеет ценности. Звездная карта жизни.

**Профессиональная ориентация.** Юность-пора самоопределения. Профессия, специальность, занятие. Психологические особенности профессий. Понятие о типах профессий. Психологические особенности профессий «человек-человек». Психологические особенности профессий «человек - живая природа». Психологические особенности профессий «человек-техника». Психологические особенности профессий «человек - художественный образ». Карта моих интересов. Возможные трудности и ошибки при выборе профессии. Письмо работодателю. Резюме Формирование практических навыков общения с работодателем. Деловая игра «Встреча с работодателем». Проф. самоопределение и самооценка. Здоровье, как важный фактор профпригодности. Влияние профессии на состояние здоровья. Все работы хороши, выбирай на вкус. Перспективы профессионального старта

## **Критерии и нормы оценки результатов деятельности обучающихся**

Диагностика входного и итогового контроля с использованием следующих методик: интерактивная диагностика 1С, Анкета для оценки уровня школьной мотивации Лускановой Н.Г., Несуществующее животное Дукаревича М.З, Злое животное. Несчастное животное. Венгер А.Л. Сформированность коммуникативных навыков, обучающихся Овчаровой Р.В., Дифференциально-диагностический опросник Климова Е.Е. (ДДО), Тест «Склонность к риску» Г. Шуберта, Методика «Будь готов!» Н. Пряжникова, «Определение основных мотивов выбора профессии» Павлютенкова Е.М