

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Муниципальное образование "Муниципальный округ Кизнерский
район Удмуртской Республики в лице Администрации муниципального
образования "Муниципальный округ Кизнерский район Удмуртской
Республики"
МБОУ Кизнерская сельская ООШ

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

СОГЛАСОВАНО
на педсовете

УТВЕРЖДЕНО
директор школы

Коброва О.И.
Протокол №3
от «30» августа 2024 г.

Костина Н.В.
Протокол №7
от «30» августа 2024 г.

Костина Н.В.
Приказ №57
от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа
ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями, вариант 1)

5-9 КЛАСС

с. Кизнер, 2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа индивидуальных и групповых психокоррекционных занятий для обучающихся 5-9 классов является программой для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

При разработке программы были изучены подходы к формированию личностной саморегуляции профилактики девиантного поведения подростков таких авторов как О.В. Хухлаева, А.Г. Грецов, Г.К. Селевко, М.М. Безруких, С.В. Кривцова.

Программа занятий построена на «Технологии саморазвития личности» (А.А. Ухтомского, Г.К. Селевко). В основе технологии лежат идеи А.А. Ухтомского:

- осознание личностью целей, задачи возможностей своего развития и саморазвития;
- участие личности в самостоятельной и творческой деятельности, определенный опыт успеха и тренинг достижений;
- адекватные стиль и методы внешних воздействий, условий обучения и воспитания и уклада жизнедеятельности.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599).
- Федеральной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (утверждена Приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 № 1026).
- Адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Кизнерская сельская ООШ (вариант 1).
- Положения о рабочих программах учебных предметов для обучающихся с ОВЗ МБОУ Кизнерская сельская ООШ.

Дети с умственной отсталостью характеризуются стойкими нарушениями всей психической деятельности, особенно отчетливо обнаруживающимися в сфере познавательных процессов. Причем имеет место не только отставание от нормы, но и глубокое своеобразие и личностных проявлений, и познания. Такие дети способны к развитию, хотя развитие осуществляется замедленно, но оно вносит качественные изменения в психическую деятельность детей, в их личностную сферу. Сужен объем зрительного восприятия, затруднено ориентирование. Уменьшен объем внимания, ухудшена концентрация внимания, произвольное внимание нестойкое; не прочное запоминание, быстрое забывание, механическая память сформирована. Ограничена способность к абстрактному мышлению. Относительная сохранность наглядно-образного мышления. Запоздывание речи. Интерес направлен на текущую деятельность. Эмоции отстают в развитии. Нестабильность чувств. Самооценка подвержена контрастным изменениям. Уровень притязаний понижен. Нарушена целенаправленная деятельность.

В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов. При планировании содержания занятий прописаны виды познавательной деятельности учащихся по каждой теме.

Цель данного курса: развитие личностной саморегуляции, профилактика девиантного поведения.

Развитие личностной саморегуляции подразумевает решение следующих задач:

- мотивирование подростков к самопознанию и познанию других людей;

- развитие саморефлексии;
- формирование адекватной установки в отношении школьных трудностей (установки преодоления);
- обучение дифференциации эмоциональных состояний, пониманию чувств другого человека;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений с окружающими;
- повышение уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
- совершенствование учебной деятельности через развитие ВПФ (высших психических функций), устранение причин трудностей в освоении основных общеобразовательных программ;
- коррекция нежелательных черт характера подростков и поведения.

Программа индивидуальных коррекционных занятий для обучающихся 5-9 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ориентирована на детей младшего, среднего и старшего подросткового возрастов.

Раздел I. Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

- описывать признаки предметов и узнавать предметы по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- классифицировать явления, предметы;
- определять последовательность событий;
- судить о противоположных явлениях;
- давать определения тем или иным понятиям.

Динамика развития учащихся фиксируется на основе диагностик и фиксируется в карте развития ребенка с ОВЗ.

Раздел II. Описание используемых методик, технологий, инструментария

Занятия подраздела на развитие социально-личностной сферы строятся посредством методов сказкотерапии, упражнений на самопознание и саморефлексию, моделирования и решения жизненных ситуаций и мини-тренингов. На занятиях создаются условия, позволяющие подростку раскрыть свои потенциальные возможности, поверить в собственные силы и научиться достигать успеха в любой деятельности.

Сказкотерапия – направление практической психологии, использующее ресурсы сказок для решения целого ряда задач: воспитания, образования, развития личности и коррекции поведения. Это создание безопасной среды, в которой ребенок получает возможность раскрыть свою личность, проявить ее ресурсы. Дети обычно отождествляют себя с главным положительным героем, будто примеряя его поведение на себя. Такая особенность детского восприятия сказки позволяет давать терапевтический эффект.

Упражнения на самопознание и саморефлексию. Самопознание – это изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя. Оно начинается в младенчестве и продолжается всю жизнь. Формируется постепенно по мере отражения как внешнего мира, так и познания самого себя. Процесс самопознания тесно связан с саморефлексией субъекта, которая способствует расширению самосознания личности и развитию социально-перцептивного интеллекта. Примеры использования данного метода изложены в приложении 1.

Моделирование и решение жизненных ситуаций. В некоторых источниках данный активный метод работы называют имитационным моделированием ТЖС (тяжелых жизненных ситуаций), который на современном этапе применяют в процессе консультирования и психотерапии, а также в социологии и медицине. В рамках программы коррекционных занятий метод моделирования и решения жизненных ситуаций используется для тренировки навыков и умений уверенного поведения в межличностном взаимодействии.

Мини-тренинги. Мини-тренинги используются со старшими подростками. Мини-тренинги представляют собой упражнения, в которых решаются различные развивающие задачи. Среди которых:

- развитие навыков рефлексии саморегуляции эмоциональных состояний, конструктивного выражения своих эмоций;
- выработка умения решать проблемы в общении, повышение уровня коммуникативной компетентности;
- тренировка уверенного поведения, умения отстаивать свои интересы и противостоять негативному влиянию социального окружения.

Раздел III. Содержание программы

Содержание программы в каждом классе поделено на четыре раздела, три из которых направлены на развитие социальных и личностных умений, и один раздел на развитие когнитивной сферы. Первый раздел в 5-9 классах нацелен на развитие самопознания подростка, что является фактором личностной саморегуляции. Программа 5 класса посвящена изучению внутреннего мира. В 6 классе разговор с подростками на занятиях переходит в тему «Я как часть социума». В программе 7 класса тематика занятий направлена на разрешение вопроса подросткового кризиса. В программе 8-9 классов ставится задача личностно-профессионального самоопределения подростков.

5 класс

Раздел I. Образ Я. Знакомство с собой. Образ вашего Я. Я и окружающие. Я – могу. Я нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

Раздел II. Учусь учиться. Режим дня. Упражнения на развитие познавательных способностей (гибкости мышления, пространственных представлений, анализа и синтеза, установления закономерностей, абстрагирования, внутреннего плана действий, установления сходства, противоположности и различий, устойчивости внимания).

Раздел III. Мир моих чувств. Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Сказкотерапия негативных эмоций, направленная на разрешение трудностей: «Я не такой как все», «Я не хочу учиться», «Я не могу учиться».

Раздел IV. Мой характер. Качества личности. На кого тебе хотелось бы быть похожим? Воля и самостоятельность. Посеешь поступок – пожнешь привычку. Каждый человек своему счастью кузнец.

6 класс

Раздел I. Мой внутренний мир. Каждый видит и чувствует мир по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она

обязательно найдется. Мир чувств и эмоций. Как сказать о своем чувстве. Мое тело. Личное пространство.

Раздел II. Учусь учиться. Упражнения на развитие познавательных способностей (гибкости мышления, пространственных представлений, внутреннего плана действий, установления отношений между понятиями, деления понятий, установления закономерностей, развития концентрации, распределения, селективности внимания).

Раздел III. Я в общении. Что такое общение. Шаги знакомства. Как научиться понимать друг друга. Рассказы и пословицы о проблемах в общении. Сказкотерапия негативных эмоций, направленная на разрешение трудностей: «Я не знаю, как подружиться», «Мне здесь грустно и одиноко!».

Раздел IV. Я взрослею. Мир взрослых. Мое место в разных мирах: детей, подростков, взрослых. Я в ответе за свое будущее. Ответственность и принятие решений.

7 класс

Раздел I. Что значит «Я – подросток?». Чувство взрослости. Сказкотерапия на решение проблемы, вызванной подростковым кризисом. Я - реальное. Я - идеальное. Самооценка. Внешность. Уровень притязаний. Уверенность в общении. Сказкотерапия на решение проблем: «Я не такой, как все», «Я некрасивая!»

Раздел II. Учусь учиться. Упражнения на развитие познавательных способностей (гибкости мышления, внимательного чтения текста, приемов запоминания, речи, концентрации внимания, распределения и переключения внимания, установления отношений между понятиями, деления понятий, установления закономерностей, внутреннего плана действий).

Раздел III. Учусь владеть собой. Нужно ли управлять своими эмоциями? Самоконтроль. Какие чувства мы скрываем? Как я выражаю свои чувства? Способы выражения чувств. Как простить обиду? Как справиться со злостью? Контроль за настроением. Как преодолеть лень? Как себя заинтересовать?

Раздел IV. Я в мире людей. А что обо мне подумают? Страх оценки. Как вести себя с незнакомым человеком? Секреты сотрудничества. Что такое эмпатия? Зачем мне нужна эмпатия?

8 класс

Раздел I. Каков я на самом деле? Я – человек и я – личность. Я – физическое. Я - внешность. Самооценка. Я – характер. Я – поведение. Мои достоинства и недостатки. Я в учебе. Я - прошлое. Я - настоящее. Я в общении. Сказкотерапия на решение проблем: «Я некрасивая и плохая», «Я не такой», я никому не нужен». Мои ценности.

Раздел II. Учусь учиться. Упражнения на развитие познавательных способностей (гибкости мышления, внимательного чтения текста, приемов запоминания, речи, концентрации внимания, распределения и переключения внимания, установления отношений между понятиями, деления понятий, установления закономерностей, внутреннего плана действий).

Раздел III. Я в общении. Общение – обмен информацией и эмоциями. Проблемы в общении. Какая бывает информация? Как лучше подать информацию? Как лучше понять информацию? Что такое конфликт? Мои чувства в конфликте. Поведение в конфликте. Сказкотерапия на решение проблемы –конфликт с учителем.

Раздел IV. Важные навыки жизни. Что такое уверенность в себе? Чем уверенность отличается от самоуверенности? Умение сказать «нет». Уверенное выступление. Самоконтроль. Преодоление стрессов. Движение к целям.

9 класс

Раздел I. Заглядывая в будущее. Самоопределение. Я в этом мире. Ступени к взрослости. Дорога труда. Мир профессий. Легкая и пищевая промышленность. Металлообработка. Деревообработка. Электро- и радиотехника. Строительство.

Раздел II. Учусь учиться. Упражнения на развитие познавательных способностей (гибкости мышления, внимательного чтения текста, приемов запоминания, речи, концентрации внимания, распределения и переключения внимания, установления отношений между понятиями, деления понятий, установления закономерностей, внутреннего плана действий).

Раздел III. Важные навыки жизни. Уверенность на экзамене. Мотивация. Навыки общения. Преодоление барьеров в общении. Уверенность в отношениях. Решение конфликтов. Противостояние влиянию.

Раздел IV. Рефлексия. Что я знаю о себе? Мир моих чувств. Мои страхи и сомнения. Мои достоинства. Мои ценности. Мое прошлое, мое настоящее, мое будущее. Мои мечты, мои цели.

Раздел IV. Тематическое планирование программы

5 класс

№	Тема занятия	Практикум	Ресурс
1	Входная диагностика		
2	Входная диагностика		
I	Образ Я		
3	Знакомство с собой.	Упражнение «Кто я? Какой я есть?»	Г.К. Селевко. Познай себя. Стр. 4
4	Образ вашего Я.	Упражнение «Я-многогранное».	Г.К. Селевко. Познай себя. Стр. 6
5	Я и окружающие.	Упражнение «Круг моих связей и отношений с окружающими».	Г.К. Селевко. Познай себя. Стр. 10
6	Я – могу.	Сказка «Фламинго».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 73
7	Я нужен!	Повесть о настоящем ... цвете.	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 77
8	Я мечтаю.	Сказка о мечте.	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 79
9	Я – это мои цели.	Сказка о Дрюпе Дрюпкене.	О.В. Хухлаева. Лабиринт души. Стр. 80
10	Я – это мое детство.	Упражнение «Любимая игрушка».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 84
11	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	Рисунок «Я сегодня и Я в будущем».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 86
II	Учись учиться		
12	Внимание. Вербальное мышление.	Упражнения: - «Называйте и считайте», - «Три слова», - «Составьте слова», - «Вставьте в пословицы нужные по смыслу пословицы».	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе» (1-3 упр., стр. 20); О.В. Холодова. Юным умникам и умницам (4 упр., стр. 5)

13	Гибкость и скорость мышления.	Упражнения: - «Отгадайте слова», - Исправь ошибки в пословицах», - «Составь не меньше 8 слов», - «Расшифруй слово», - «Заполни клетки антонимами».	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр.21); О.В. Холодова. Юным умникам и умницам (3-5 упр., стр. 8, 11)
14	Внутренний план действий, абстрагирование.	Упражнения: - «Муха», - «Вставь слово в место точек», - «Реши анаграммы», - «Впиши недостающее слово», - «Реши примеры», - «Подберите слова».	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1 упр., стр.23); О.В. Холодова. Юным умникам и умницам (2-5 упр., стр. 17-18)
15	Пространственные представления. Закономерности.	Упражнения: - «Представьте куб», - «Выбери нужную фигуру», - «Учись решать, стараясь рассуждать».	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр.21); О.В. Холодова «Юным умникам и умницам» (2-3 упр., стр. 18-19)
16	Гибкость мышления. Сходства и различия.	Упражнения: - «Делаем вместе», - «Способы применения предмета», - «Выберите синонимы и антонимы», - «Отгадай, какие слова спрятались», - «Сколько здесь цифр», - «Нарисуй самолет».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-3 упр., стр. 27-28); О. Холодова «Юным умникам и умницам»(4-6 упр., стр. 20)
17	Пространственные представления. Вербальное мышление.	Упражнения: - «Необычные ножницы», - «Подберите синонимы и антонимы», - «Ребусы», - «Задания со спичками».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр.30,28); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (4-6 упр., стр.21-22)
18	Сходства и различия. Закономерности.	Упражнения: - «Одинаковые. Противоположные. Разные», - «Выбери нужную фигуру», - «Расположи синонимы», - «Разрежь фигуру», - «Вставь пропущенное число».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр.25); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (2-4 упр., стр.17,24); Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (стр. 18)
19	Пространственные представления. Вербальное мышление.	Упражнение: - «Ошибки в изображениях», - «Существенные и несущественные признаки», - «Найди похожие слова», - «Запиши одним словом».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр.31); Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (стр.32-33)
20	Гибкость	Упражнение:	Н.П. Локалова «Уроки

	мышления. Устойчивость внимания.	- «Замените символы цифрами», - «Объясните поговорки», - «Найди за две минуты», - «Прочитай полезный совет», - «Переставили буквы».	психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр.33); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (3-5 упр., стр. 23)
21	Закономерности . Вербальное мышление.	Упражнение: - «Найдите фигуры», - «Понимание пословиц», - «Замени слова синонимами».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр.34,28); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (3упр., стр.27)
III	Мир моих чувств		
22	Чувства бывают разные.	Радуга эмоций и чувств.	М.М. Безруких «Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми». 6 класс. Стр.3.
23	Стыдно ли бояться?	Сказ о том, как Штирлицев свой страх победил.	О.В. Хухлаева. «Тропинка к своему я». Стр.87
24	Имею ли я право сердиться и обижаться?	Рисунок «Обида».	О.В. Хухлаева. «Тропинка к своему я». Стр.97
25	Со мной никто не дружит.	Сказка про маленькое облачко.	О.В. Хухлаева «Лабиринт души». Стр.56
26	Не могу учиться.	Сказка «Медвежонок и Старый Гриб».	Хухлаева О.В. «Лабиринт души». Стр.37
27	Не хочу учиться.	Сказка «Котенок Маша».	Хухлаева О.В. «Лабиринт души». Стр.39
IV	Мой характер		
28	Качества личности.	Упражнения: - «Какие качества тебе присущи», - «Опиши свой характер».	Безруких М.М. «Познаю свои способности». 5 класс. Стр. 39
29	На кого тебе хотелось бы быть похожим?	Работа с отрывком из повести «Черная курица».	Безруких М.М. «Познаю свои способности». 5 класс. Стр. 38
30	Воля и самостоятельно сть	Тесты.	Г.К. Селевко .«Познай себя». Стр. 49-50
31	Посеешь поступок – пожнешь привычку.	Работа с пословицей.	Безруких М.М. «Познаю свои способности». 5 класс. Стр. 41
32	Всякий человек своему счастью кузнец.	Работа с отрывком из романа «Гарри Поттер».	Безруких М.М. «Познаю свои способности». 5 класс. Стр. 44
33	Итоговая диагностика		
34	Итоговая диагностика		

6 класс

№	Тема занятия	Практикум	Ресурс
1	Входная диагностика		
2	Входная диагностика		
I	Мой внутренний мир		
3	Каждый видит и чувствует мир по-своему.	Арт-терапия «Маленькая страна».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 99
4	Любой внутренний мир ценен и уникален.	Лепка. «Я внутри и снаружи».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. С. 101
5	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	Упражнение «Внутренняя сила».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. С. 105
6	Мир чувств и эмоций.	Упражнение «Мир моих чувств».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 273
7	Как я выражаю свои чувства.	Схемы описания чувств.	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 278
8	Мое тело.	Арт-терапия «Картатела».	https://ypok.pf/library/zanyatie_s_ispolzovaniem_artterapii_dlya_detей_st_123617.html
9	Личное пространство.	Медитация.	
II	Учусь учиться		
10	Пространственные представления. Вербальное мышление.	Упражнения: - «Вид комнаты сверху», - «Понимание пословиц», - «Образуй имена существительные», - «Заменя слова синонимами», - «Запиши одним словом», - «Восстанови слова».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр.36); О.В. Холодова «Юным умникам и умницам» (3-4 упр., стр.30); Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (стр. 20)
11	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнения: - «Выразите разными словами», - «Какой фигуры не хватает».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр.37); Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (стр. 22)
12	Устойчивость внимания. Вербальное мышление.	Упражнение: - «Найди лишнее слово», - «Какое это понятие».	Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (1 упр. стр.23); Н.П. Локалова «Уроки

			психологического развития в средней школе» (2 упр., стр. 39)
13	Пространственные представления. Логическое мышление.	Упражнения: - «Найдите лишнюю фигуру», - «Сравниваем понятия».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (стр.41-43)
14	Внутренний план действий. Деление понятий.	Упражнения: - «Муха», - «Сравниваем понятия».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (стр. 44-46)
15	Закономерности. Скорость восприятия.	Упражнения: - «Найдите фигуры», - «Расставь любые числа», - «Продолжи числовой ряд».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр.47-49); О.В. Холодова. «Юным умникам и умницам» (2упр., с. 29); Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (стр. 26)
16	Пространственные представления. Деление понятий.	Упражнения: - «Дополните до куба», - «Сравниваем понятия», - «Запиши отсутствующие числа», - «Сколько кирпичей выпало».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр.50-51); О.В. Холодова. «Юным умникам и умницам» (упр.2, с. 29)
17	Промежуточная диагностика		
18	Воображение. Деление понятий.	Упражнения: - «Придумай те предметы», - «Раздели те понятия».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр.52-53)
19	Пространственные представления. Деление понятий.	Упражнения: - «Перекресток», - «Деление понятий».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр.54-55)
20	Воображение. Виды суждения.	Упражнения: - «Рисуем в уме», - «Определите вид суждения», - «Подбери определение», - «Выбери нужное слово».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр.56-58); О.В. Холодова. «Юным умникам и умницам» (3-4 упр., с.32-33)
21	Пространственные представления. Изменение суждений.	Упражнения: - «Переворот фигур», - «Найдите фигуры», - «Измените форму, не меняя содержание».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (стр. 59-63)
22	Вербальное мышление.	Упражнения: - «Замените буквы цифрами»,	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития

	Гибкость мышления.	- «Измените форму, не меняя содержание».	в средней школе» (стр.64-67)
III	Я в общении		
23	Что такое общение.	Упражнение «Чувства, когда не хватает общения».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 210
24	Шаги знакомства.	Анализ отрывка из повести «Журавленок».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 211
25	Как научиться понимать друг друга.	Упражнения: - «Что мешает людям понять друг друга», - «Соедини линиями рисунки и подписи к ним», - Чтение отрывка из сказки «Алиса в стране чудес».	Безруких М.М. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс. Стр. 12
26	Рассказы и пословицы о проблемах в общении.	Работа с пословицами.	Безруких М.М. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс. Стр. 3-14
27	Я не знаю, как подружиться.	Сказка про Енота.	Хухлаева О.В. Лабиринт души. Стр. 20
28	Мне здесь грустно и одиноко!	Сказка «Маленькое Приведенье».	Хухлаева О.В. Лабиринт души. Стр. 57
IV	Я взрослею.		
29	Мир взрослых.	Упражнение «Качества взрослых людей».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр.242
30	Мой взрослый мир.	Упражнение «Список событий (дел) за неделю».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр.247
31	Я в ответе за свое будущее.	Рисунок «Я через 10 лет».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 255
32	Ответственность и принятие решений.	Рассказ «История про Катю».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 258
33	Итоговая диагностика		
34	Итоговая диагностика		

7 класс

№	Тема занятия	Практикум	Ресурс
1	Входная диагностика		
2	Входная диагностика		
I	Что значит «Я подросток?»		
3	Подростковый кризис.	Упражнение «Психоаналитик».	Я –подросток (авт. А.В. Микляева). Стр. 10
4	Чувство взрослости.	Сказка «Бурин, или Когда ребенок становится взрослым?»	Хухлаева О.В. Лабиринт души. Стр.82
5	Самооценка.	Тест Д.Рубинштейн	
6	Внешность. Я не такой, как все! Я некрасивая!	Сказка «Щечка».	Хухлаева О.В. Лабиринт души. Стр. 71
7	Я - реальное. Я - идеальное. Уровень притязаний.	Рисунок «Я - реальное. Я - идеальное».	
II	Учусь учиться.		
8	Пространственные представления. Преобразование суждений.	Упражнения: - «Переворот фигур», - «Измените форму, не меняя содержание».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (стр. 68-71)
9	Воображение. Вербальное мышление	Упражнения: - «Соедини те точки», - «Измените форму, не меняя содержание».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (стр. 72-74)
10	Переключение внимания. Вербальное мышление.	Упражнения: - «Называйте исчитайте», - «Найди антонимы», - «Найди похожие слова», - «Запиши одним словом».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1упр., стр.76); Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (упр.2-4., стр. 30, 32, 33)
11	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнения: - «Найди пропущенные числа», - «Проведи аналогию».	Е.В. Языканова «Развивающие задания» (стр.33,36)
12	Гибкость мышления. Устойчивость внимания.	Упражнения: - «Развитие быстроты реакции», - «Логические поисковые задания», - «Восстанови рисунок по коду».	О.В. Холодова. «Юным умникам и умницам» (1-2 упр., стр.45); Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (упр.3, стр. 51)
13	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнения: - «Найди лишнее слово», - «Какой фигуры не хватает», - «Из двух слов составь одно», - «Проведи аналогию».	Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (стр.45-47)
14	Закономерности. Вербальное	Упражнения: - «Восстанови слова»,	Е.В. Языканова. «Развивающие задания»

	мышление.	- «Найди лишнее слово», - «Анаграммы», - «Какой фигуры не хватает».	(стр.52-53)
15	Устойчивость внимания. Закономерности.	Упражнения: - «Найди слова в строчках», - «Восстанови слова», - «Продолжи числовой ряд», - «Какой фигуры не хватает».	Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (стр.55-56)
16	Промежуточная диагностика		
17	Промежуточная диагностика		
18	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнения: - «Восстанови слова», - «Какой фигуры не хватает», - «Выбери два главных слова», - «Составь анаграмму».	Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (стр.58-59)
19	Устойчивость внимания. Закономерности.	Упражнения: - «Расшифруй», - «Из двух слов составь одно», - «Расставь знаки», - «Какой фигуры не хватает».	Е.В. Языканова. Развивающие задания (стр.61-62)
20	Вербальное мышление. Умозаключение.	Упражнения: - «Восстанови пословицы по антонимам», - «Переделай предложения», - «Учись решать, стараясь рассуждать».	О.Холодова. Юным умникам и умницам (стр.54, 56)
21	Пространственные представления. Умозаключения.	Упражнения: - «Какая из фигур дополняет колесо», - «Учись решать, стараясь рассуждать».	О.Холодова. «Юным умникам и умницам» (стр.57,59);
22	Гибкость мышления. Закономерности.	Упражнения: - «Вставь недостающее число», - «Найди лишнее слово», - «Составь анаграмму», - «Какой фигуры не хватает».	Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (стр.64, 66)
23	Устойчивость внимания. Умозаключение.	Упражнения: - «Восстанови рисунок по коду», - «Пойми закономерность», - «Учись решать, стараясь рассуждать».	Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (стр.75); О.В. Холодова. «Юным умникам и умницам» (стр. 61-62)
III	Учись владеть собой.		
24	Нужно ли управлять своими эмоциями? Самоконтроль.	Сказка «Емелино настроение», тест.	Я – подросток (авт. А.В. Микляева). С. 23 Безруких М.М. Учись владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс С.6

25	Какие чувства мы скрываем?	Упражнение «Айсберг».	Я – подросток (авт. А.В. Микляева). С. 29
26	Как я выражаю свои чувства? Способы выражения чувств.	Схема выражения чувств.	Я – подросток (авт. А.В. Микляева). С. 23
27	Как простить обиду? Как справиться со злостью?	Упражнения: - «Геометрия обиды», - «Письмо обидчику».	Я – подросток (авт. А.В. Микляева). С. 48-49
28	Как преодолеть лень? Как себя заинтересовать?	Медитация «Центр воли».	Программа психологического игротренинга «Школа взросления»
IV	Я в мире людей.		
29	А что обо мне подумают? Страх оценки.	Рефлексия ситуаций из жизни.	Микляева А.В. Я – подросток. Стр. 42
30	Как вести себя с незнакомым человеком?	Упражнение «Портрет человека, которому нельзя доверять».	Безруких М.М. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс. Стр. 18
31	Секреты сотрудничества.	Упражнения: - «Выпиши качества, которые необходимы человеку для успешного взаимодействия», - «Ситуации», - «Ответь на вопросы».	Безруких М.М. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс. Стр. 21-24
32	Что такое эмпатия? Зачем мне нужна эмпатия?	Стихотворение Ю. Саакяна «Горе козла», тест.	Микляева А.В. Я - подросток. Стр. 51
33	Итоговая диагностика		
34	Итоговая диагностика		

8 класс

№	Тема занятия	Практикум	Ресурс
1	Входная диагностика		
2	Входная диагностика		
I	Каков я на самом деле?		
3	Я – человек и я – личность.	Игра «Мы похожи. Мы разные».	Программа психологического игротренинга «Школа взросления»
4	Я – физическое. Я – внешность. Самооценка.	Сказка «Роза и ромашка».	Хухлаева О.В. Лабиринт души. С.18
5	Я – характер. Я – поведение.	Опросник «Какой у меня характер?».	Личностное становление подростка./под авт. О.А. Ещериной. С.19
6	Мои достоинства и недостатки.	Сказка «Гусеница-крапивница».	Хухлаева О.В. Лабиринт души. С.61
7	Я в учебе.	Упражнение «Мои успехи и трудности в учебе».	
8	Я в общении.	Анкета «Каким ты выглядишь в глазах других».	Тренинги с подростками./под авт. Ю.А. Голубевой. С.87
9	Я – прошлое. Я – настоящее.	Упражнение «Мои я в прошлом и настоящем».	
II	Учусь учиться.		
10	Тренировка восприятия и внимания.	Запечатление – удержание.	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html
11	Тренировка восприятия и внимания.	Скрытая камера.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. С.28
12	Тренировка восприятия и внимания.	Три круга внимания.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. С. 28
13	Понимание слова.	Формулирование определений.	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html
14	Понимание предложений.	Составление предложений.	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html
15	Понимание текста.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти
16	Понимание текста.	Сокращение рассказа.	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html
17	Проба умственных сил.	Разные отношения. Лестница понятий.	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html
18	Способы запоминания.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти
19	Тренировка памяти.	Числовой охват.	https://cepia.ru/math/
20	Понимание причинности.	Построение системы причин. Анализ причинно-	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html

		следственных связей.	
21	Проба умственных сил.	Обобщения и ограничения. Сравнение понятий.	https://www.psyoffice.ru
22	Понимание науки.	Поиск соединительных звеньев.	/7/training/indexcg.html
III	Я в общении.		
23	Общение – обмен информацией и эмоциями.	Беседа по фотографиям и картинкам из интернета.	http://npsyj.ru/articles/detail.php?article=5881
24	Проблемы в общении.	Тест «Какой я в общении».	Программа психологического игротренинга «Школа взросления»
25	Как лучше подать информацию? Как лучше понять информацию.	Анкета «Умеете ли выслушать?»	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. С.115
26	Что такое конфликт?	Практическая работа «Конфликтогены».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. С.146
27	Мои чувства в конфликте. Поведение в конфликте.	Тест «Самооценка конфликтности»; тест «Тактика поведения в конфликте».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. С.147
IV	Важные навыки жизни		
28	Что такое уверенность в себе? Чем уверенность отличается от самоуверенности?	Упражнение «Разборка имени».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. Стр.193
29	Уверенное выступление.	Мини-тренинг «Гимнастика для лица».	А.Г. Грецов. Лучшие упражнения для развития саморегуляции
30	Самоконтроль.	Упражнение «Психологическое время».	А.Г.Грецов. Тренинги развития личности. Стр.214
31	Преодоление стрессов.	Упражнение «Двойные каракули».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. Стр.230
32	Движение к целям.	Упражнение «Ресурсы».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. Стр.265
33	Итоговая диагностика		
34	Итоговая диагностика		

9 класс

№	Тема занятия	Практикум	Ресурс
1	Входная диагностика		
2	Входная диагностика		
I	Заглядывая в будущее.		
3	Самоопределение. Я в этом мире.	Упражнение «Я в этом мире».	Г.К. Селевко. Найди себя
4	Ступени к взрослости.	Схема «По ступеням взросления».	Г.К. Селевко. Найди себя»
5	Дорога труда.	Упражнение «Труд для меня».	Г.К. Селевко. Найди себя
6	Ми рпрофессий.	Таблица «Классификация профессий».	Г.К. Селевко. Найди себя.
7	Легкая и пищевая промышленность.	Список профессий и специальностей.	https://postupi.online/professii/razdel-tehnologii-legkoj-i-pischevoj-promyshlennosti/
8	Металлообработка. Деревообработка.	Список профессий и специальностей.	https://www.enerteh.ru/about/news/professii-v-oblasti-derevoobrabotki/ https://edunews.ru/professii/obzor/tehnikheskie/obrabotka-metalla.html
9	Электро- и радиотехника.	Список профессий и специальностей.	https://postupi.online/professii/razdel-elektronika-svyaz-i-radiotekhnika/
10	Строительство.	Список профессий и специальностей.	https://postupi.online/professii/razdel-stroitelstvo-arhitektura-i-nedvizhimost/
II	Учусь учиться.		
11	Для чегоя учусь?	Анкета для изучения мотивации подростка.	Г.К. Селевко. Научи себя учиться. Стр. 22
12	Для чегоя учусь?	Игра «Суд над учебой».	https://infourok.ru/formirovaniye-uchebnoy-motivacii-igr-treningi-uprazhneniya-dlya-shkolnikov-2350668.html
13	Как я могу познавать?	Анкета «Общеучебные умения и навыки».	Г.К. Селевко. Научи себя учиться. Стр. 8
14	Как развивать ум?	Тест на логичность мышления.	Г.К. Селевко. Научи себя учиться. Стр.92
15	Тренируем внимание и память.	Упражнения: -«Кодировка», - «Найди ошибки в задаче», - «Вычеркни и прочитай».	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 46,50
16	Тренируем внимание и память.	Упражнение «Корректурная проба»; Методика Курочкина.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр.69, 42
17	Тренируем внимание и память.	Упражнение «Корректор»; Методика «Запомни и расставь точки».	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 37, 76

18	Тренируем память, развиваем речь.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 56
19	Тренируем память, развиваем речь.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 58
20	Тренируем память, развиваем речь.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 59
21	Тренируем память, развиваем речь.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 61
22	Тренируем память, развиваем речь.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 64
III	Важные навыки жизни.		
23	Уверенность на экзамене. Мотивация.	Игра «Дартс».	Тренинги с подростками./ под авт. Ю.А. Голубевой. Стр. 42
24	Навыки общения.	Упражнение «Мое общение».	Тренинги с подростками./ под авт. Ю.А. Голубевой. Стр. 123
25	Преодоление барьеров в общении.	Упражнение «Ситуации».	Тренинги с подростками./ под авт. Ю.А. Голубевой. Стр. 123
26	Уверенность в отношениях.	Упражнение «Три способа поведения».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. Стр.242
27	Решение конфликтов.	Упражнение «Покажи ситуацию».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. Стр.252
28	Противостояние влиянию.	Упражнение «Заезженная пластинка».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. Стр.254
IV	Рефлексия.		
29	Что я знаю о себе? Мир моих чувств. Мои страхи и сомнения.	Я – это Я. Медитация.	Тренинги с подростками./ под авт. Ю.А. Голубевой. Стр.94
30	Мои достоинства. Мои ценности.	Упражнение «Рекомендация».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. Стр.209
31	Мое прошлое, мое настоящее, мое будущее.	Упражнение «Мое детство».	Тренинги с подростками./ под авт. Ю.А. Голубевой. Стр.146
32	Мои мечты, мои цели.	Упражнение «Лестница достижений».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. Стр.265
33	Итоговая диагностика		
34	Итоговая диагностика		

Раздел IV. Материально-техническое обеспечение

Учебные пособия:

1. Безруких М.М. Познаю свои способности: 5 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных организаций / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2015. – 56 с.: ил. – (Все цвета кроме черного).
2. Безруких М.М. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных организаций / М.М.Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2014. – 48 с.:ил.– (Все цвета кроме черного).
3. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. – СПб.: Питер, 2012. – 416с.: ил.
4. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6класс) / С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Пояркова; Под ред. С.В. Кривцовой. - М.: Генезис, 2012. – 336с.
5. Лабиринт души. Терапевтические сказки (под редакцией О.В. Хухлаевой, О.Е. Хухлаева). Издательство «Академический проект», 2020г.
6. Локалова Н.П. Уроки психологического развития в средней школе (V-VI классы). Издательство «Ось-89». Москва, 2000г.
7. Развивающие задания: тесты, игры, упражнения: 4класс /сост. Е.В. Языканова. – 4-еизд., стереотип. – М.: Издательство «Экзамен», 2012. – 126 с.
8. Савина О.О., Смирнова О.М. Сборник упражнений для развития внимания и памяти. – М.: УЦ «Перспектива», 2014. – 96 с.
9. Селевко Г.К. Найди свой путь: Учебное пособие для предпрофильного обучения. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006. 112 с.
10. Селевко Г.К. Познай себя. Изд. 2-е, стереотипное. М.: народное образование, НИИ школьных технологий, 2009. 96 с.
11. Холодова О.А. Юным умникам и умницам: Задания по развитию познавательных способностей (8-9) лет: рабочие тетради: В 2-х частях. – 5-еизд., перераб. – М.: Росткнига, 2010. – 64 с.
12. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – 4-еизд. М. Генезис, 2012

Интернет-ресурсы:

1. Сайт «Педагогическое сообщество. Урок. РФ»- https://ypok.pf/library/zanyatie_s
2. Сайт «Психоанализ. Психология. Педагогика» - <https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html>
3. Сайт «Поступионлайн» - <https://postupi.online/professii/razdel-tehnologii-legkoj-i->
4. Сайт «Инфоурок» - <https://infourok.ru/formirovanie-uchebnoy-motivacii-igri-treningi-uprazhneniya-dlya-shkolnikov-2350668.html>

Задержка психического развития (ЗПР) – это «...нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (эмоционально-волевая сфера) отстают в своем развитии от принятых психологических норм для данного возраста».

Задержка психического развития, как психолого-педагогический диагноз, ставится только в дошкольном и младшем школьном возрасте. Если к окончанию этого периода остаются признаки недоразвития психических функций, то речь идет уже о *конституциональном инфантилизме или об умственной отсталости*.

Современные исследования отечественных и зарубежных авторов показывают, что у детей с задержкой психического развития (ЗПР) высок риск нарушений поведения, что становится наиболее очевидным в подростковом возрасте и обуславливает необходимость целенаправленной коррекционной работы с детьми данной категории.

Для младших подростков с ЗПР характерно выраженное защитное поведение, избегание открытых отношений с самим собой. Как следствие, младшие подростки с ЗПР не вполне осознают какие они, какова их личность, к чему они стремятся, в большей степени полагаясь на мнение окружающих. Более того, они живут с ожиданием негативных чувств от других людей по отношению к себе, так не всегда верно интерпретируют поведение окружающих. Младшие подростки с ЗПР еще в меньшей степени чувствуют себя уверенными, самостоятельными и волевыми.

В 13-14 лет механизм регуляции не прослеживается, в этом возрасте прослеживается структурный кризис саморегуляции, приводящий к рассогласованности регуляторных компонентов. Как функция личности саморегуляция ретардирует, приостанавливается ее развитие. В 15-16 лет механизмом является «Зеркальное - Я», что соответствует младшему подростковому возрасту в норме.

Подросткам с ЗПР характерна «рыхлая» связность между структурными компонентами саморегуляции, что проявляется в слабой взаимообусловленности и взаимовлиянии друг на друга показателей активности, рефлексии, ценностных ориентаций и нравственных представлений. Наиболее слабо в регуляции представлены рефлексия, ценность ответственности, ценность - Я, саморукводство и нравственные представления.