

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Тверская школа №4»

Утверждаю:  
Директор ГКОУ «Тверская школа №4»  
\_\_\_\_\_ Бурундукова А.И.

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
(вариант 7.2)**

**КОРРЕКЦИОННЫЙ КУРС  
«ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ (ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ)»**

Педагог-психолог:  
Соловьева А.Д.

## Оглавление

<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>3</b>
<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Цель и задачи курса .....</b>	<b>4</b>
<b>1.2 Принципы формирования программы .....</b>	<b>5</b>
<b>1.3 Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с задержкой психического развития .....</b>	<b>6</b>
<b>1.4 Планируемые результаты .....</b>	<b>13</b>
<b>6 КЛАСС .....</b>	<b>13</b>
<b>7 КЛАСС .....</b>	<b>16</b>
<b>9 КЛАСС .....</b>	<b>19</b>
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>22</b>
<b>2.1 Модульный принцип.....</b>	<b>22</b>
<b>6 КЛАСС .....</b>	<b>23</b>
<b>7 КЛАСС .....</b>	<b>25</b>
<b>9 КЛАСС .....</b>	<b>28</b>
<b>2.2 Примерные виды деятельности обучающихся с ЗПР, обусловленные особыми образовательными потребностями .....</b>	<b>30</b>
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>31</b>
<b>3.1 Тематическое планирование.....</b>	<b>31</b>
<b>6 КЛАСС .....</b>	<b>31</b>
<b>7 КЛАСС .....</b>	<b>33</b>
<b>9 КЛАСС .....</b>	<b>34</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>37</b>

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Коррекционный курс «Психокоррекционные занятия (психологические)» является обязательной частью коррекционно-развивающей области ФАОП ООО для обучающихся с ЗПР. Курс реализуется в рамках внеурочной деятельности посредством индивидуальных, подгрупповых и групповых занятий педагога-психолога.

Коррекционный курс «Психокоррекционные занятия (психологические)» направлен на развитие личности обучающегося с ЗПР подросткового возраста, его коммуникативных и социальных компетенций, гармонизацию его взаимоотношений с социумом.

У обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования сохраняются трудности и замедленный темп развития отдельных познавательных процессов, навыков саморегуляции поведения и деятельности. Для них характерна общая эмоциональная незрелость, невысокий уровень развития коммуникативных компетенций. Адаптивные ресурсы у таких обучающихся снижены, что затрудняет социализацию в целом, создает трудности в процессе самостоятельного осуществления жизненных выборов.

Педагог-психолог осуществляет психологическую помощь, направленную на преодоление трудностей в развитии познавательных процессов, эмоционально-личностной сферы, коммуникативной сферы, регуляторной сферы, отклоняющегося поведения обучающихся с ЗПР. В ходе психолого-педагогического сопровождения проводится работа по формированию социально-ориентированной, конкурентоспособной, творческой личности, способной к самоопределению, саморегуляции, самопознанию, саморазвитию.

Педагог-психолог работает в тесном сотрудничестве с другими специалистами сопровождения (учителем-логопедом, учителем-дефектологом), а также с родителями обучающегося, что обеспечивает

комплексный подход в решении задач предотвращения/минимизации трудностей обучающегося с ЗПР. Проведение коррекционно-развивающих занятий обеспечивает реализацию возрастных и индивидуальных возможностей психофизического развития обучающихся с ЗПР посредством индивидуализации содержания курса с учетом их особых образовательных потребностей.

## **1.1 Цель и задачи курса**

**Цель** коррекционного курса «Психокоррекционные занятия (психологические)» – развитие и коррекция познавательной, личностной, эмоциональной, коммуникативной, регуляторной сфер обучающегося, направленные на преодоление или ослабление трудностей в развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений.

**Задачи курса:**

- формирование учебной мотивации, стимуляция развития познавательных процессов;
- коррекция недостатков осознанной саморегуляции познавательной деятельности, эмоций и поведения, формирование навыков самоконтроля;
- гармонизация психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки;
- развитие личностного и профессионального самоопределения, формирование целостного «образа Я»;
- развитие различных коммуникативных умений, приемов конструктивного общения и навыков сотрудничества;
- стимулирование интереса к себе и социальному окружению;
- развитие продуктивных видов взаимоотношений с окружающими сверстниками и взрослыми;
- предупреждение школьной и социальной дезадаптации;
- становление и расширение сферы жизненной компетенции.

## **1.2 Принципы формирования программы**

Содержание ПКР определяют следующие принципы:

**Преемственность:** принцип обеспечивает создание единого образовательно-коррекционного пространства при переходе от уровня начального общего образования к основному общему образованию, способствует достижению личностных, метапредметных и предметных результатов освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования, необходимых обучающимся с ЗПР для продолжения образования, социальной адаптации и интеграции в обществе. Принцип обеспечивает связь ПКР с другими разделами адаптированной основной образовательной программы основного общего образования: программой формирования универсальных учебных действий, программой воспитания обучающихся. Принцип реализуется при обязательной преемственности в образовательно-коррекционном процессе в учебной и внеурочной деятельности, в том числе при проведении коррекционных курсов и дополнительных коррекционно-развивающих занятий, а также в условиях семейного воспитания при взаимодействии всех участников образовательных отношений.

**Соблюдение интересов обучающихся с ЗПР:** принцип определяет позицию педагогических работников, которые призваны решать проблемы обучающихся с максимальной пользой и в их интересах, в том числе в их качественном образовании с учетом особых образовательных потребностей.

**Непрерывность:** принцип гарантирует обучающемуся с ЗПР и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к ее решению.

**Вариативность:** принцип предполагает создание вариативных условий для получения образования обучающимся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей, имеющихся трудностей в обучении и социализации.

**Комплексность и системность:** принцип комплексности и системности базируется на единстве процессов диагностики, обучения и коррекции нарушений развития у обучающихся (с учетом их особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей).

### **1.3 Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с задержкой психического развития**

Задержка психического развития (ЗПР) – это незрелость психических функций, вызванная замедленным созреванием головного мозга под влиянием неблагоприятных факторов, что приводит к отставанию психической деятельности.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности произвольной саморегуляции, замедленный темп и неравномерное качество становления высших психических функций, мотивационных и когнитивных составляющих познавательной деятельности. Для значительной части обучающихся с ЗПР типичен дефицит не только познавательных, но и социально-перцептивных и коммуникативных способностей, нередко сопряженный с проблемами поведения и эмоциональной регуляции, что в совокупности затрудняет их продуктивное взаимодействие с окружающими.

В подростковом периоде наблюдается ряд особенностей:

- обостренная восприимчивость к усвоению норм, ценностей и моделей поведения;
- сложные поведенческие проявления, вызванные противоречием между потребностью в признании их со стороны окружающих и собственной неуверенностью;
- изменение характера и способа общения и социальных взаимодействий.

Процесс взросления у детей с ЗПР осложняется характерными для данной категории особенностями. У обучающихся с ЗПР подросткового возраста часто наблюдаются признаки личностной незрелости, многие из них чрезмерно внушаемы, не способны отстаивать собственную позицию.

Особые сложности могут создавать нарушения произвольной регуляции: для школьников часто характерны импульсивные реакции, они не могут сдерживать свои стремления и порывы, не контролируют проявления эмоций, склонны к переменчивости настроения. В целом у всех обучающихся с ЗПР отмечается слабая способность к волевым усилиям, направленным на преодоление учебных и иных затруднений.

У подростков с ЗПР не сформированы внутренние критерии самооценки, что снижает их устойчивость к внешним негативным воздействиям со стороны окружающих, проявляется в несамостоятельности и шаблонности суждений. Обучающиеся с ЗПР нередко демонстрируют некритично завышенный уровень притязаний, проявления эгоцентризма. Недостатки саморегуляции снижают способность к планированию, приводят к неопределенности интересов и жизненных перспектив.

#### *Особенности познавательной сферы*

Своеобразие познавательной деятельности при задержке психического развития является одной из основных характеристик в структуре нарушения, поскольку связано с первичным состоянием функциональной и/или органической недостаточности ЦНС. У подростков с ЗПР сохраняются недостаточный уровень сформированности познавательных процессов и пониженная продуктивность интеллектуально-мнестической деятельности.

Сохраняются неустойчивость внимания, трудности переключения с одного вида деятельности на другой, повышенные истощаемость и пресыщаемость, отвлекаемость на посторонние раздражители, что затрудняет последовательное и контролируемое выполнение длинного ряда операций.

Смысловые приемы запоминания долго не формируются, превалирует механическое заучивание, что в сочетании с иными недостатками мнестической деятельности не может обеспечить прочного запоминания материала.

В значительной степени сохраняется несформированность мыслительной деятельности как на мотивационном, так и на

операциональном уровнях. В частности, обучающиеся с ЗПР демонстрируют слабую познавательную и поисковую активность в решении мыслительных задач, поверхностность при выборе способа действия, отсутствие стремления к поиску рационального решения.

В операциональных характеристиках мышления отмечаются трудности при выполнении логических действий анализа и синтеза, классификации, сравнения и обобщения, основанных на актуализации существенных признаков объектов. Трудности вызывает построение логических рассуждений, опирающихся на установление причинно-следственных связей, на необходимость доказательного обоснования ответа, способность делать вывод на основе анализа полученной информации. Следует отметить, что часто возникают трудности использования мыслительной операции, сформированной на одном учебном материале, в работе с другим материалом или в изменившихся условиях сходных задач.

При выполнении классификации, объединении предметов и явлений в группы по определенным признакам сложности возникают при самостоятельном определении основания для классификации и его верbalном обозначении.

Понятийные формы мышления долгое время не достигают уровня нормального развития, затрудняется процесс абстрагирования, оперирования понятиями, включения понятий в разные системы обобщения.

Для обучающихся с ЗПР подросткового возраста характерна слабость речевой регуляции действий, они испытывают затруднения в речевом оформлении, не могут спланировать свои действия и дать о них вербальный отчет.

### *Особенности речевого развития*

Обедненный словарный запас затрудняет речевое оформление высказывания, отражающееся на качестве коммуникации. В речи обучающихся с ЗПР превалируют существительные и глаголы. Крайне редко дети используют оценочные прилагательные, часто заменяют слова

«штампами», не всегда подходящими по смыслу. В самостоятельной речи обучающимся с ЗПР сложно подбирать и использовать синонимы и антонимы, они не понимают фразеологизмов, не используют в самостоятельной речи образные сравнения.

#### *Особенности эмоционально-личностной и регуляторной сферы*

Центральным признаком задержки психического развития любой степени выраженности является недостаточная сформированность саморегуляции.

В подростковом возрасте произвольная регуляция все еще остается незрелой. Подростки с ЗПР легко отвлекаются в процессе выполнения заданий, совершают импульсивные действия, приступают к работе без предварительного планирования, не проводят промежуточного контроля, а потому и не замечают своих ошибок.

Отмечается несформированность мотивационно-целевой основы учебной деятельности, что выражается в низкой поисковой активности. По причине слабой саморегуляции и склонности к эмоциональной дезорганизации деятельности обучающиеся с ЗПР нуждаются в постоянной поддержке со стороны взрослого, организующей и направляющей помощи, а иногда и в руководящем контроле.

Трудности развития волевых процессов у обучающихся с ЗПР подросткового возраста приводят к невозможности устойчиво мотивированного управления своим поведением. Слабость эмоциональной регуляции проявляется у них в нестабильности эмоционального фона, недостаточности контроля проявлений эмоций, склонности к аффективным реакциям, раздражительности, вспыльчивости.

Недостаточное развитие эмоциональной сферы характеризуются поверхностностью и нестойкостью эмоций, сниженной способностью к вербализации собственного эмоционального состояния, бедностью эмоционально-экспрессивных средств в общении с окружающими, слабостью рефлексивной позиции, узким репертуаром способов адекватного

и дифференцированного выражения эмоций и эмоционального реагирования в различных жизненных ситуациях.

У обучающихся с ЗПР нарушено развитие самосознания, для них характерны нестабильная самооценка, завышенные притязания, стойкость эгоцентрической позиции личности, трудности формирования образа «Я». Подросткам сложно осознавать себя в системе социальных взаимоотношений, выстраивать адекватное социальное взаимодействие с учетом позиций и мнения партнера.

Несмотря на способность понимать моральные и социальные нормы, подростки с ЗПР затрудняются в выстраивании поведения с учетом этих норм.

В характерологических особенностях личности выделяются высокая внушаемость, чувство неуверенности в себе, сниженная критичность к своему поведению, упрямство в связи с определенной аффективной неустойчивостью, боязливость, обидчивость, повышенная конфликтность.

Существенные трудности наблюдаются у них в процессе планирования жизненных перспектив, осознания совокупности соответствующих целей и задач. Кроме того, все это сопровождается безынициативностью, необязательностью, уходом от ответственности за собственные поступки и поведение, отсутствием стремления улучшить свои результаты.

#### *Особенности коммуникации и социального взаимодействия, социальные отношения*

У обучающихся с ЗПР подросткового возраста недостаточно развиты коммуникативные навыки, репертуар коммуникативных средств беден. Часто отмечается неадекватное использование невербальных средств общения и трудности их понимания. Качество владения приемами конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми невысокое.

Социальные коммуникации у них характеризуются отсутствием глубины и неустойчивостью в целом, неадекватностью поведения в конфликтных ситуациях. Понимание индивидуальных личностных

особенностей партнеров по общению снижено, слабо развита способность к сочувствию и сопереживанию, что создает затруднения при оценке высказываний и действий собеседника, учете интересов и точки зрения партнера по совместной деятельности.

Усвоение и воспроизведение адекватных коммуникативных эталонов неустойчиво, что зачастую делает коммуникацию подростков с ЗПР малоконструктивной, сказывается на умении поддерживать учебное сотрудничество со сверстниками и взрослыми. Общепринятые правила общения и сотрудничества принимаются частично, соблюдаются с трудом и избирательно.

Подростки с ЗПР не всегда могут понять социальный и эмоциональный контекст конкретной коммуникативной ситуации, что проявляется в неадекватности коммуникативного поведения, специфических трудностях вступления в контакт, его поддержания и завершения, а в случае возникновения конфликта – к неправильным способам реагирования, неадекватным стратегиям поведения. Школьники с ЗПР не умеют использовать опыт взаимоотношений с окружающими для последующей коррекции своего коммуникативного поведения, не могут учитывать оценку своих высказываний и действий со стороны взрослых и сверстников.

#### *Особенности учебной деятельности и специфики усвоения учебного материала*

На уровне основного общего образования существенно возрастают требования к учебной деятельности обучающихся: к целенаправленности, самостоятельности, осуществлению познавательного поиска, постановке учебных целей и задач, освоению контрольных и оценочных действий.

У обучающихся с ЗПР на уровне основного образования сохраняются недостаточная целенаправленность деятельности, трудности сосредоточения и удержания алгоритма выполняемых учебных действий, неумение организовать свое рабочее время, отсутствие инициативы к поиску различных вариантов решения. Отмечаются трудности при самостоятельной

организации учебной работы, стремление избежать умственной нагрузки и волевого усилия, склонность к подмене поиска решения формальным действием.

Для подростков с ЗПР характерно отсутствие стойкого познавательного интереса, мотивации достижения результата, стремления к поиску информации и усвоению новых знаний. Учебная мотивация у обучающихся с ЗПР подросткового возраста остается незрелой, собственно учебные мотивы формируются с трудом и являются неустойчивыми; для них важнее внешняя оценка, чем сам результат, они не проявляют стремления к улучшению своих учебных достижений, не пытаются осмыслить работу в целом, понять причины своих ошибок.

Результативность учебной работы у обучающихся с ЗПР низка вследствие импульсивности и слабого контроля, что приводит к многочисленным ошибочным действиям и решениям. Работоспособность школьников с ЗПР неравномерна и зависит от характера выполняемых заданий. Они не могут долго сосредотачиваться при интенсивной интеллектуальной нагрузке, у них быстро наступает утомление, пресыщение деятельностью.

При напряженной мыслительной деятельности учащиеся не могут продуктивно работать в течение всего урока, но при выполнении знакомых учебных заданий, не требующих волевого усилия, могут долгое время сохранять работоспособность.

Большое влияние на работоспособность оказывают внешние факторы:

- интенсивность деятельности на предшествующих уроках;
- наличие отвлекающих факторов, таких как шум, появление посторонних в классе;
- переживание или ожидание кого-либо значимого для ребенка события.

Особенности освоения учебного материала связаны у школьников с ЗПР с неравномерной обучаемостью, замедленностью восприятия и

переработки учебной информации, непрочностью следов при запоминании материала, неточностью и ошибками воспроизведения.

Для обучающихся с ЗПР характерны трудности усвоения и оперирования понятиями, склонность к их смешению, семантическим заменам, с трудом запоминают определения. Более продуктивно они усваивают материал с опорой на ясный алгоритм, визуальную поддержку, смысловые схемы.

Школьникам с ЗПР сложно сделать опосредованный вывод, осуществить применение усвоенных знаний в новой ситуации. Наблюдаются затруднения с пониманием научных текстов: им сложно выделить главную мысль, разбить текст на смысловые части, изложить основное содержание.

Характерной особенностью являются затруднения в самостоятельном выборе нужного способа действия, применении известного способа решения в новых условиях или одновременном использовании двух и более простых алгоритмов.

#### **1.4 Планируемые результаты**

#### **6 КЛАСС**

#### **Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»**

##### **Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- ориентироваться в задании и оценивать необходимые для его выполнения условия (временные, пространственные, функциональные и т. д.) с помощью взрослого;
- распределять время и силы при выполнении нескольких заданий, уметь определять состояние снижения работоспособности и сообщать об этом взрослому;
- определять последовательность действий для достижения поставленной задачи;

- соотносить свои действия с планом, корректировать свои действия на основании расхождений результата с эталоном со стимулирующей помощью взрослого;
- уметь действовать по готовой инструкции при индивидуальной и групповой работе;
- оценивать правильность выполнения задания в соответствии с образцом, приведенным в инструкции;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль при выполнении задания;
- проявлять интерес к мнению окружающих по поводу оценочных суждений результата своей деятельности, в случае ошибки корректировать результат с помощью взрослого.

### **Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- осознавать переживаемые эмоции в прошлом, настоящем и будущем, уметь называть их;
- уметь сосредотачиваться на телесных ощущениях, мышечных напряжениях, выражении лица при переживании той или иной эмоции, называть их в моделируемых ситуациях под контролем взрослого;
- выделять позитивные и негативные эмоции, иметь представление об их влиянии на эффективность общения и продуктивность деятельности;
- владеть разными приемами релаксации;
- иметь представление об основных техниках и приемах регуляции эмоций;
- совершать элементарное волевое усилие при трудностях в учебной работе;
- уметь минимизировать волнение в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы).

## **Модуль «Формирование личностного самоопределения»**

### **Раздел «Развитие личностного самоопределения»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- демонстрировать интерес к самопознанию и саморазвитию;
- иметь представление о своих индивидуальных особенностях, качествах, чертах характера;
- различать положительные и отрицательные качества, черты характера;
- оценивать свои качества, черты характера;
- иметь представление о своих задатках и склонностях;
- демонстрировать позитивное самоотношение.

### **Раздел «Развитие профессионального самоопределения»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- проявлять интерес к миру профессий и приобретению профессии;
- иметь представление о разнообразии профессий в современном мире, основных направлениях профессиональной деятельности;
- иметь первичное представление о понятии карьера;
- оценивать собственные склонности и познавательные способности, понимать их значение при определении направления профессиональной деятельности.

## **Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»**

### **Раздел «Развитие коммуникативных навыков»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- выстраивать коммуникацию в различных социальных ситуациях;
- использовать вербальные и невербальные средства общения адекватные социально-эмоциональному контексту ситуации;
- уметь вести диалог, поддерживать беседу на заданную тему;
- понимать наличие другой, альтернативной точки зрения в процессе общения со сверстниками;

- конструктивно доносить свою позицию до других участников коммуникации.

### **Раздел «Развитие навыков сотрудничества»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками с помощью взрослого;
- определять цели и функции участников совместной деятельности, способы взаимодействия;
- поддерживать совместную работу, конструктивно взаимодействовать;
- с помощью вопросов уточнять недостающую информацию в процессе совместной деятельности;
- принимать точки зрения, отличные от собственной, конструктивно отстаивать свои интересы.

## **7 КЛАСС**

### **Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»**

#### **Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- самостоятельно оценивать необходимые для выполнения поставленной задачи условия (временные, пространственные, функциональные и т. д.);
- определять последовательность действий для достижения совокупности поставленных задач;
- самостоятельно планировать последовательность своих действий в соответствии с поставленной задачей;
- соотносить свои действия с планом, корректировать самостоятельно свои действия на основании плана, проводить проверку по результату;

- оценивать правильность выполнения поставленной задачи при индивидуальной работе;
- сдерживать непосредственные импульсивные реакции, действовать в плане заданного, не отвлекаясь на посторонние раздражители.

### **Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- осознавать телесные ощущения, соотносить их с эмоциями и использовать их для снятия психоэмоционального напряжения;
- иметь представление о различных техниках и приемах регуляции эмоций;
- использовать при необходимости приемы релаксации в разных жизненных ситуациях;
- совершать целенаправленное волевое усилие в ситуации пресыщения, при выполнении однообразной учебной работы;
- сдерживать непосредственное эмоциональное реагирование при возникновении помех в деятельности;
- уметь справляться с волнением в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы).

### **Модуль «Формирование личностного самоопределения»**

#### **Раздел «Развитие личностного самоопределения»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- демонстрировать интерес и готовность к самопознанию и саморазвитию;
- демонстрировать адекватно позитивное самоотношение;
- иметь представление о своих личностных особенностях;
- иметь уровень притязаний, адекватный своим возможностям;
- иметь представление об ответственном поведении;

- самостоятельно оценивать последствия своих действий, выбирать как поступить (в том числе в неоднозначных ситуациях) и отвечать за свой выбор;
- иметь развернутое представление о социальных ролях в обществе, различных моделях поведения в соответствии с этими ролями, правилах и нормах поведения;
- строить жизненные планы во временной перспективе.

### **Раздел «Развитие профессионального самоопределения»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- демонстрировать мотивацию к приобретению профессии в определенной области трудовой деятельности;
- ориентироваться в современном мире профессий, перечислять и давать краткую характеристику основным направлениям профессиональной деятельности;
- иметь первичное представление о понятии профессиональной направленности личности;
- иметь представление о карьере как о профессиональном пути в жизни человека;
- выделять собственные интересы и склонности, соотносить их с будущей профессиональной деятельностью;
- иметь первичное представление о понятии профессиональной пригодности в основных направлениях профессиональной деятельности;
- соотносить собственные способности с профессиональной пригодностью в основных направлениях профессиональной деятельности.

### **Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»**

#### **Раздел «Развитие коммуникативных навыков»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владеть приемами активного слушания;

- уметь ориентироваться в ситуации общения, определять коммуникативное намерение свое и партнера, оценивать степень его реализации в общении;
- уметь спрашивать, интересоваться чужим мнением и высказывать свое;
- принимать позицию собеседника, выделяя его точку зрения и аргументы в пользу его позиции;
- уметь адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции.

### **Раздел «Развитие навыков сотрудничества»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- уметь интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- планировать совместные действия для достижения общей цели;
- планировать и реализовывать общие способы работы с партнерами по совместной деятельности;
- прогнозировать результат коллективной работы;
- уметь согласовывать свои действия с действиями партнера для достижения общего результата;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия.

## **9 КЛАСС**

### **Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»**

#### **Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- самостоятельно определить цели и задачи своих действий в среднесрочной перспективе;
- планировать действия при индивидуальной и групповой работе с учетом ресурсов, необходимых для выполнения поставленных задач, в том числе с точки зрения альтернативы;

- контролировать и корректировать выполнение своих действий в ходе совместной групповой работы как по завершению, так и по ходу ее реализации;
- объективно оценивать результат своей работы;
- оценивать работу группы сверстников и индивидуальный вклад в ее работу каждого участника.

### **Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- регулировать проявления своих эмоций в ситуации дискуссии, учебного спора;
- вести себя в соответствии с общим эмоциональным фоном коммуникативной ситуации;
- иметь представление о состоянии стресса, его проявлениях и влиянии на продуктивность общения и деятельности;
- иметь представление о стратегиях поведения в стрессовых ситуациях;
- иметь представление о возможностях профилактики стрессовых состояний на примере ситуации подготовки к государственной итоговой аттестации;
- владеть техниками контроля своего эмоционального состояния в ситуации экзамена, уметь минимизировать волнение;
- уметь прилагать волевые усилия при возникновении утомления в моделируемой ситуации экзамена;
- сохранять устойчивость социально приемлемой позиции в ситуациях негативного воздействия со стороны окружающих.

### **Модуль «Формирование личностного самоопределения»**

#### **Раздел «Развитие личностного самоопределения»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- оценивать свои возможности, осознавать собственные склонности, интересы и увлечения;
- выстраивать с помощью взрослого жизненную перспективу, жизненные планы, включающие последовательность целей и задач в их взаимосвязи;
- планировать пути и средства достижения жизненных планов на основе рефлексии смысла реализации поставленных целей;
- соизмерять свои поступки с общепринятыми нравственными ценностями, осознанно и ответственно относиться к собственным поступкам;
- иметь начальные представления о личном бюджете, личных финансовых расходах, финансовом мошенничестве, махинациях;
- уметь противостоять вовлечению в финансовую зависимость в моделируемых ситуациях.

### **Раздел «Развитие профессионального самоопределения»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- иметь конкретные реалистичные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности;
- иметь реалистичные представления о социальных и финансовых составляющих различных профессий;
- с помощью взрослого выбирать и выстраивать дальнейшую индивидуальную траекторию образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- владеть способами и приемами поиска информации, связанной с профессиональным образованием и профессиональной деятельностью;
- иметь представление об индивидуальной стратегии выбора профессии.

### **Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»**

## **Раздел «Развитие коммуникативных навыков»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- владеть навыками конструктивного общения;
- уметь в дискуссии выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к своему мнению, признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- уметь при необходимости корректно убедить других в правоте своей позиции;
- понимать систему взглядов и интересов другого.

## **Раздел «Развитие навыков сотрудничества»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- владеть навыками эффективного сотрудничества в различных учебных и социальных ситуациях;
- уметь договариваться в процессе сотрудничества, включая конфликтные ситуации;
- оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- самостоятельно организовывать совместную деятельность в продуктивном сотрудничестве (ставить цели, определять задачи, намечать совместный план действий, прогнозировать результат общей деятельности и достигать его);
- находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учета интересов участников группы.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 Модульный принцип**

Федеральная рабочая программа коррекционного курса «Психокоррекционные занятия (психологические)» построена по модульному принципу и предусматривает гибкость содержательного наполнения модулей и конкретных тем.

Модульный принцип подразумевает определение приоритетности изучения того или иного модуля программы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка или группы детей.

Каждый модуль представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определенной логике с постепенным усложнением и включением новых тем, направленную на развитие дефицитарных психических функций обучающихся с ЗПР в соответствии с направленностью соответствующего модуля.

В соответствии с целями и задачами ПКР выделяются следующие модули и разделы программы:

## **6 КЛАСС**

**Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»**

***Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»***

Самостоятельное определение цели и задачи деятельности в среднесрочной перспективе при выполнении познавательных задач. Самостоятельное планирование своих действий при индивидуальной и групповой работе с учетом ресурсов, необходимых для выполнения поставленных задач. Оценка альтернативных ресурсов для выполнения поставленной задачи. Отработка навыков самостоятельного контроля и корректировки своих действий при совместной групповой работе (как в процессе ее реализации, так и после завершения). Объективная оценка результатов своей работы с учетом экспертного мнения взрослого. Отработка навыков оценки результатов работы группы, результативности участия в групповой работе (своего и других участников группы).

***Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»***

Закрепление навыков регуляции проявлений своих эмоций в ситуации дискуссии, учебного спора. Состояние стресса, его проявления и влияние на продуктивность общения и деятельности. Стратегии поведения в стрессовых

ситуациях. Знакомство со способами профилактики стрессовых состояний на примере ситуации подготовки к государственной итоговой аттестации. Отработка техник контроля своего эмоционального состояния в ситуации экзамена, способствующих минимизации волнения и тревоги. Отработка умения прилагать волевые усилия при возникновении утомления в моделируемой ситуации экзамена.

### **Модуль «Формирование личностного самоопределения»**

#### ***Раздел «Развитие личностного самоопределения»***

Индивидуальные возможности, склонности, интересы и увлечения, их оценка. Выстраивание с помощью взрослого жизненной перспективы, жизненных планов. Планирование путей и средств достижения жизненных планов на основе рефлексии смысла реализации поставленных целей. Соотнесение своих поступков с общепринятыми нравственными ценностями, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам. Начальные представления о личном бюджете, личных финансовых расходах, финансовом мошенничестве, махинациях. Отработка навыков противостояния вовлечению в финансовую зависимость в моделируемых ситуациях.

#### ***Раздел «Развитие профессионального самоопределения»***

Перспективы профессионального образования и будущей профессиональной деятельности, их конкретность и реалистичность по отношению к собственной жизненной перспективе. Индивидуальная стратегия выбора будущей профессии. Выбор и выстраивание с помощью взрослого дальнейшей индивидуальную траекторию образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

### **Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»**

#### ***Раздел «Развитие коммуникативных навыков»***

Закрепление навыков конструктивного общения. Отработка умения выдвигать контраргументы в дискуссии, перефразировать свою мысль.

Понимание системы взглядов и интересов другого. Отработка умения при необходимости корректно убедить других в правоте своей позиции, умения критически относиться к своему мнению, признавать ошибочность своего мнения (если оно действительно ошибочно) и корректировать его.

#### ***Раздел «Развитие навыков сотрудничества»***

Закрепление навыков эффективного сотрудничества в различных учебных и социальных ситуациях. Отработка умения договариваться в процессе сотрудничества, в т. ч. в конфликтных ситуациях. Знакомство со способами оказания помощи и эмоциональной поддержки партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности. Закрепление навыков организации совместной деятельности в продуктивном сотрудничестве (ставить цели, определять задачи, намечать совместный план действий, прогнозировать результат общей деятельности и достигать его).

## **7 КЛАСС**

### **Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»**

#### ***Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»***

Самостоятельная оценка условий, необходимых для выполнения задачи. Определение последовательности действий для достижения совокупности поставленных задач (параллельные ряды). Самостоятельное планирование своих действий при выполнении задания с учетом заданного правила. Соотнесение своих результатов с заданным планом выполнения заданий. Самостоятельная корректировка своих действий на основании расхождений результата с эталоном. Отработка навыков выполнения поставленной задачи при индивидуальной работе. Отработка приемов, помогающих сохранить концентрацию при выполнении задания.

#### ***Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»***

Отработка навыков соотнесения телесных ощущений и эмоций. Знакомство с приемами снятия психоэмоционального напряжения посредством работы с телесными ощущениями. Отработка различных техник и приемов регуляции эмоций. Использование приемов релаксации в разных моделируемых жизненных ситуациях. Признаки состояний утомления и пресыщения. Способность совершать целенаправленное волевое усилие в ситуации пресыщения, при выполнении однообразной учебной работы. Отработка умения сдерживать непосредственное эмоциональное реагирование при возникновении помех в деятельности в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Отработка способов снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы), выделение наиболее предпочтительных и эффективных.

### **Модуль «Формирование личностного самоопределения»**

#### ***Раздел «Развитие личностного самоопределения»***

Определение и вербальная характеристика своих личностных особенностей. Знакомство с понятием «уровень притязаний», связь уровня притязаний с и реальными возможностями. Определение своего уровня притязаний и соотнесение его с собственными способностями и возможностями. Представление об ответственном поведении, выборе способа действий в жизненных ситуациях и последствиях своего поведения. Прогнозирование возможных последствий поведения в моделируемых ситуациях, оценка различных вариантов поведения. Социальные роли в современном обществе, различные модели поведения в соответствии с этими ролями, правила и нормы поведения. Знакомство с понятием жизненного плана и его временной перспективы.

#### ***Раздел «Развитие профессионального самоопределения»***

Краткая характеристика основных направлений профессиональной деятельности, определение соответствующих им профессий. Профессиональная направленность личности, определение собственной

профессиональной направленности. Выделение собственных интересов и склонностей, соотнесение их с будущей профессиональной деятельностью. Карьера как профессиональный путь в жизни человека. Профессиональная пригодность в основных направлениях профессиональной деятельности. Соотнесение своих способностей и возможностей с профессиональной пригодностью в основных направлениях профессиональной деятельности, построение плана саморазвития на этой основе.

### **Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»**

#### ***Раздел «Развитие коммуникативных навыков»***

Отработка навыков активного слушания, полного и точного словесного представления своих мыслей с учетом задач и условий коммуникации. Определение коммуникативного намерения (своего и партнера), оценивание его реализации в общении. Условия, способствующие реализации коммуникативных намерений собеседников в ходе общения. Отработка навыков ведения дискуссии, использования различных речевых клише. Использование различных речевых средств для аргументации своей позиции. Определение и словесное обозначение позиции собеседника в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Анализ точки зрения собеседника, выделение аргументов в пользу его позиции.

#### ***Раздел «Развитие навыков сотрудничества»***

Отработка навыков выстраивания продуктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Планирование и реализация общих способов работы с партнерами по совместной деятельности для достижения общей цели. Прогнозирование результата коллективных решений в моделируемых ситуациях под руководством взрослого. Отработка навыков согласования своих действий с действиями партнера для достижения общего результата. Организация совместного действия по собственной инициативе в моделируемых ситуациях.

## **9 КЛАСС**

### **Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»**

#### ***Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»***

Самостоятельное определение цели и задачи деятельности в среднесрочной перспективе при выполнении познавательных задач. Самостоятельное планирование своих действий при индивидуальной и групповой работе с учетом ресурсов, необходимых для выполнения поставленных задач. Оценка альтернативных ресурсов для выполнения поставленной задачи. Отработка навыков самостоятельного контроля и корректировки своих действий при совместной групповой работе (как в процессе ее реализации, так и после завершения). Объективная оценка результатов своей работы с учетом экспертного мнения взрослого. Отработка навыков оценки результатов работы группы, результативности участия в групповой работе (своего и других участников группы).

#### ***Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»***

Закрепление навыков регуляции проявлений своих эмоций в ситуации дискуссии, учебного спора. Состояние стресса, его проявления и влияние на продуктивность общения и деятельности. Стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Знакомство со способами профилактики стрессовых состояний на примере ситуации подготовки к государственной итоговой аттестации. Отработка техник контроля своего эмоционального состояния в ситуации экзамена, способствующих минимизации волнения и тревоги. Отработка умения прилагать волевые усилия при возникновении утомления в моделируемой ситуации экзамена.

#### ***Модуль «Формирование личностного самоопределения»***

#### ***Раздел «Развитие личностного самоопределения»***

Индивидуальные возможности, склонности, интересы и увлечения, их оценка. Выстраивание с помощью взрослого жизненной перспективы,

жизненных планов. Планирование путей и средств достижения жизненных планов на основе рефлексии смысла реализации поставленных целей. Соотнесение своих поступков с общепринятыми нравственными ценностями, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам. Начальные представления о личном бюджете, личных финансовых расходах, финансовом мошенничестве, махинациях. Отработка навыков противостояния вовлечению в финансовую зависимость в моделируемых ситуациях.

### ***Раздел «Развитие профессионального самоопределения»***

Перспективы профессионального образования и будущей профессиональной деятельности, их конкретность и реалистичность по отношению к собственной жизненной перспективе. Индивидуальная стратегия выбора будущей профессии. Выбор и выстраивание с помощью взрослого дальнейшей индивидуальную траекторию образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

### ***Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»***

#### ***Раздел «Развитие коммуникативных навыков»***

Закрепление навыков конструктивного общения. Отработка умения выдвигать контраргументы в дискуссии, перефразировать свою мысль. Понимание системы взглядов и интересов другого. Отработка умения при необходимости корректно убедить других в правоте своей позиции, умения критически относиться к своему мнению, признавать ошибочность своего мнения (если оно действительно ошибочно) и корректировать его.

#### ***Раздел «Развитие навыков сотрудничества»***

Закрепление навыков эффективного сотрудничества в различных учебных и социальных ситуациях. Отработка умения договариваться в процессе сотрудничества, в т. ч. в конфликтных ситуациях. Знакомство со способами оказания помощи и эмоциональной поддержки партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности. Закрепление

навыков организации совместной деятельности в продуктивном сотрудничестве (ставить цели, определять задачи, намечать совместный план действий, прогнозировать результат общей деятельности и достигать его).

## **2.2 Примерные виды деятельности обучающихся с ЗПР, обусловленные особыми образовательными потребностями**

Коррекция трудностей психологического развития и социальной адаптации осуществляется с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на основе специальных подходов, методов и способов, учитывающих особенности подросткового возраста. Выбор форм и приемов работы осуществляется с опорой на ведущую деятельность подросткового возраста – общение. В ходе коррекционно-развивающего занятия учитывается принцип активного включения обучающегося в совместную со сверстниками и взрослым деятельность, предполагающий обязательное участие подростка в процессе обсуждения, беседы, диалога.

Каждое отдельное занятие по своей структуре делится на вводную, основную и заключительную части и проводится с использованием игровых упражнений и работы с бланковыми материалами, а также предусматривает включение в занятия динамических и релаксационных пауз. Вводная часть занятия включает в себя ритуал приветствия, который позволяет обучающимся ощутить атмосферу группового доверия и принятия, и разминку, которая активизирует продуктивную групповую деятельность и способствует эмоциональной стабильности участников группового занятия. Основная часть предполагает последовательное выполнение различных упражнений, направленных на развитие определенных сфер личности обучающегося с ЗПР в соответствии с общим содержанием конкретного модуля. Заключительная часть занятия включает в себя рефлексию проведенной работы, обмен мнениями и эмоциональными впечатлениями и ритуал прощания, укрепляющий чувство групповой сплоченности.

При изучении большинства тем широко задействованы активные формы работы с обучающимися: подвижные игры и упражнения, работа с психологическими сказками, элементы арт-терапии и тренинговых занятий.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

На изучение курса «Психокоррекционные занятия (психологические)» отводится 2 часа в неделю (68 часов в учебном году).

Коррекционно-развивающие занятия проходят в специально оборудованном кабинете.

В соответствии с учебным планом для изучения курса коррекционно-развивающих занятий предусматриваются индивидуальные, подгрупповые и групповые формы работы.

#### **3.1 Тематическое планирование**

#### **6 КЛАСС**

<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
Диагностика познавательных процессов и эмоционально-волевой сферы	2
<b>Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»</b>	<b>16</b>
Коррекция внимания и его свойств. Развитие произвольности психических процессов.	1
Коррекция мышления и мыслительных операций. Развитие внутреннего плана действий	1
Обсуждение «Что такое цель?»	1
Развитие навыков целеполагания	1
Мозговой штурм «Постановка моих целей на учебный год»	1
Задача как элемент стратегии достижения цели	1
Практическая работа «Цель и задачи»	1
Обсуждение «Важен ли навык тайм-менеджмента?»	1
Развитие навыков планирования	1
Практическая работа «Составление расписания»	1
Обсуждение «Что такое ответственность?»	1
Моя зона ответственности и обязанности	1
Практическая работа «Список моих обязанностей»	1
Хорошие и плохие поступки. Как понять?	1
Обсуждение «Что такое мораль?»	1
Чтение и анализ басней, притч	1
<b>Модуль «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»</b>	<b>11</b>
Коррекция эмоционального фона с использованием метафор и ролевой игры	1
Коррекция эмоционального фона с использованием элементов арт-	1

терапии	
Мир эмоций и чувств	1
Я и эмоции. Распознавание мимики, жестов, позы, интонации	1
Развитие навыков дифференциации чувств	1
Обсуждение роли эмоций в жизни человека	1
Стресс и тревога	1
Самопомощь при стрессе и тревоге	1
Отработка реакций на негативные эмоции (тревожность, страх, гнев)	1
Психомышечная релаксация. Дыхательные и глазодвигательные упражнения для релаксации	1
Развитие рефлексивных навыков	1
<b>Модуль «Формирование личностного самоопределения»</b>	<b>21</b>
Обсуждение «Что такое личность?»	1
Практическая работа «Это я!»	1
Практическая работа «Мое имя»	1
Практическая работа «Моя вселенная»	1
Характер человека. Отрицательные и положительные качества	1
Просмотр видеороликов и анализ характеров героев	1
Мой характер. Какой я?	1
Не все то золото, что блестит: жизненные ценности	1
Практическая работа «Мои ценности»	1
Мои достоинства и недостатки	1
Обсуждение «Как превратить недостатки в достоинства?»	1
Самооценка	1
Практическая работа «Моя самооценка»	1
Обсуждение «Как повысить самооценку»	1
Практическая работа «Моя семья»	1
Обсуждение «Семейные ценности»	1
Практическая работа «Традиции в моей семье»	1
Развитие полоролевой идентичности	1
Мир профессий. Какие они бывают?	1
Все профессии важны, все профессии нужны	1
Формула выбора профессии	1
<b>Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»</b>	<b>16</b>
Обсуждение «Что такое общение?»	1
Обсуждение «Зачем человеку нужны другие?»	1
Развитие умений знакомиться, представляться	1
Развитие умения рассказать о себе	1
Обсуждение «Важно ли быть вежливым?»	1
Составление правил общения	1
Обсуждение «Что такое дружба?»	1
Практическая работа «Интервью»	1
Обсуждение «Кто такой настоящий друг»	1
Составление портрета настоящего друга и соотнесение себя с ним	1
Обсуждение «Что такое конфликт?»	1
Способы разрешения конфликта	1
Развитие умений дискутировать, отстаивать свою точку зрения, находить компромисс	1
Развитие навыков сотрудничества	1
Стратегии совместного решения проблем и достижения компромиссов в коллективе	1

Методы повышения мотивации и вовлечённости участников в процесс решения задачи	1
Итоговая диагностика познавательных процессов и эмоционально-волевой сферы	2
<b>Итого: 68 часов</b>	

## 7 КЛАСС

Тема	Количество часов
Диагностика познавательных процессов и эмоционально-волевой сферы	2
<b>Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»</b>	<b>15</b>
Коррекция внимания и его свойства. Развитие произвольности психических процессов	1
Коррекция мышления и мыслительных операций. Развитие внутреннего плана действий	1
Обсуждение «Что такое цель?»	1
Мозговой штурм «Мои цели на учебный год»	1
Задача как шаг на пути достижения цели	1
Практическая работа «Цель и задачи»	1
Обсуждение «Важен ли навык тайм-менеджмента?»	1
Ответственность и самоорганизация: как научиться управлять своими обязанностями	1
Практическая работа «Мой распорядок дня»	1
Обсуждение «Что такое ответственность?»	1
Мотивация и её роль в достижении целей	1
Управление эмоциями: техники снижения стресса и сохранения концентрации	1
Развитие творческого мышления: генерация идей и решение нестандартных задач	1
Анализ собственных успехов и ошибок. Что такое «рефлексия»?	1
Групповое обсуждение и поиск решений в сложных ситуациях	1
<b>Модуль «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»</b>	<b>11</b>
Коррекция эмоционального фона с использованием элементов арт-терапии	2
Мир эмоций и чувств	1
Я и эмоции. Невербальные сигналы	1
Развитие умений дифференциации чувств	1
Обсуждение «Какую роль эмоции играют в жизни человека»	1
Стресс и тревога	1
Самопомощь при стрессе и тревоге	1
Отработка реакций на негативные эмоции (тревожность, страх, гнев)	1
Психомышечная релаксация. Упражнения для релаксации	1
Развитие рефлексивных навыков	1
<b>Модуль «Формирование личностного самоопределения»</b>	<b>24</b>
Обсуждение «Что такое личность?»	1
Практическая работа «Это я!»	1

Практическая работа «Мое имя»	1
Практическая работа «Моя вселенная»	1
Характер человека. Отрицательные и положительные качества	1
Просмотр видеороликов и анализ характеров героев	1
Мой характер. Какой я?	1
Не все то золото, что блестит: жизненные ценности	1
Практическая работа «Мои ценности»	1
Мои достоинства и недостатки	1
Обсуждение «Как превратить недостатки в достоинства?»	1
Самооценка	1
Практическая работа «Моя самооценка»	1
Обсуждение «Как повысить самооценку»	1
Обсуждение «Семейные ценности»	1
Практическая работа «Традиции в моей семье»	1
Обсуждение «Мужчины и женщины»	1
Я – парень/девушка!	1
Мир профессий. Какие они бывают?	1
Формула выбора профессии	1
Практическая работа «Я хочу» и «Я могу»	1
Мои интересы и предпочтения	1
Моя будущая профессия	1
Практическая работа «Я через 10 лет»	1
<b>Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»</b>	<b>14</b>
Обсуждение «Что такое общение?»	1
Обсуждение «Зачем человеку нужны другие?»	1
Развитие умений знакомиться, представляться	1
Развитие умения рассказать о себе	1
Обсуждение «Важно ли быть вежливым?»	1
Составление правил общения	1
Обсуждение «Что такое дружба?»	1
Практическая работа «Интервью»	1
Обсуждение «Кто такой настоящий друг»	1
Составление портрета настоящего друга и соотнесение себя с ним	1
Обсуждение «Что такое конфликт?»	1
Способы разрешения конфликта	1
Развитие умений дискутировать, отстаивать свою точку зрения, находить компромисс	1
Развитие навыков сотрудничества	1
Итоговая диагностика	2
<b>Итого: 68 часов</b>	

## 9 КЛАСС

Тема	Количество часов
Диагностика познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы	2
<b>Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»</b>	<b>11</b>
Обсуждение «Что такая цель?»	1
Мозговой штурм «Мои цели на учебный год»	1
Задача как шаг на пути достижения цели	1

Практическая работа «Цель и задачи»	1
Обсуждение «Важен ли навык тайм-менеджмента?»	1
Развитие умения планировать время	1
Практическая работа «Мой план подготовки к ГИА»	1
Обсуждение «Что такая ответственность?»	1
Практическая работа «Список моих обязанностей»	1
Хорошие и плохие поступки. Как понять?	1
Обсуждение «Что такое мораль?»	1
<b>Модуль «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»</b>	<b>11</b>
Коррекция эмоционального фона с использованием элементов песочной терапии	1
Коррекция эмоционального фона с использованием элементов арт-терапии	1
Я и эмоции. Различие мимики, жестов, позы, интонации	1
Обсуждение «Какую роль эмоции играют в жизни человека»	1
Стресс и тревога	1
Обсуждение «ГИА – это страшно?»	1
Упражнения по эмоциональной саморегуляции в ситуации экзамена	1
Обсуждение «Как справится с тревогой на экзамене?»	1
Самопомощь при тревоге и стрессе	1
Отработка реакций на негативные эмоции (тревожность, страх, гнев)	1
Психомышечная релаксация. Упражнения для релаксации	1
<b>Модуль «Формирование личностного самоопределения»</b>	<b>26</b>
Обсуждение «Что такое личность?»	1
Практическая работа «Это я!»	1
Практическая работа «Мое имя»	1
Практическая работа «Моя вселенная»	1
Характер человека. Отрицательные и положительные качества	1
Просмотр видеороликов и анализ характеров героев	1
Мой характер. Какой я?	1
Не все то золото, что блестит: жизненные ценности	1
Практическая работа «Мои ценности»	1
Мои достоинства и недостатки	1
Обсуждение «Как превратить недостатки в достоинства?»	1
Самооценка	1
Практическая работа «Моя самооценка»	1
Обсуждение «Как повысить самооценку?»	1
Обсуждение «Семейные ценности»	1
Практическая работа «Традиции в моей семье»	1
Обсуждение «Мужчины и женщины»	1
Я – парень/девушка!	1
Обсуждение «Что будет после школы?»	1
Мир профессий. Какие они бывают?	1
Формула выбора профессии	1
Практическая работа «Я хочу» и «Я могу»	1
Мои интересы и предпочтения	1
Моя будущая профессия	1
Составление списка желаемых профессий, вариантов их освоения	1
Практическая работа «Я через 10 лет»	1
<b>Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»</b>	<b>16</b>

Обсуждение «Что такое общение?»	1
Обсуждение «Зачем человеку нужны другие?»	1
Развитие умений знакомиться, представляться	1
Развитие умения рассказать о себе	1
Обсуждение «Важно ли быть вежливым?»	1
Составление правил общения	1
Обсуждение «Что такое дружба?»	1
Практическая работа «Интервью»	1
Обсуждение «Кто такой настоящий друг»	1
Составление портрета настоящего друга и соотнесение себя с ним	1
Обсуждение «Что такое конфликт?»	1
Способы разрешения конфликта	1
Развитие умений дискутировать, отстаивать свою точку зрения, находить компромисс	1
Развитие навыков сотрудничества	1
Обсуждение «Кто такой лидер?»	1
Развитие лидерских качеств	1
Итоговая диагностика	2
<b>Итого: 68 часов</b>	

## Список литературы

1. Грецов А. Г., Попова Е. Г. Будь уверенным в себе. Практикум. / Информационно-методические материалы для подростков. Под общей редакцией проф. Евсеева С. П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008. – 76 с.
2. Грецов А. Г., Попова Е. Г. Научись побеждать / Информационно-методические материалы для подростков. Под общей редакцией проф. Евсеева С. П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006. – 52 с.
3. Грецов А. Г., Попова Е. Г. Научись преодолевать стресс / Информационно-методические материалы для подростков. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006. – 56 с.
4. Грецов А. Г., Попова Е. Г. Раскрой свои способности / Информационно-методические материалы для подростков. – СПб., СПбГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 2004. – 64 с.
5. Грецов А.Г., Попова Е.Г. Узнай себя / Информационно-методические материалы для подростков. – СПб. СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2004. – 60 с.
6. Детская и подростковая релаксационная терапия: Практикум / О. В. Баженова. – 2-е изд. (эл.). – М.: Генезис, 2016. – 289 с.
7. Когнитивно-поведенческая терапия для подростков. Рабочая тетрадь. Навыки и упражнения для управления настроением, повышения самооценки и совладания с тревогой / Рейчел Хатт; пер. с англ. Е.Н. Николаевой. – Киев.: «Диалектика»: 2021. – 192 с.
8. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. Методическое пособие. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 176 с.
9. Микляева А. «Я – подросток. Программа уроков психологии». – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
10. Мир общения: рабочая тетрадь арт-терапевта. – СПб.: Фонд «Эрмитаж XXI век», 2022. – 86 с.

11. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 128 с.

12. Терапевтические игры для детей и подростков. 150 упражнений для повышения самооценки, налаживания отношений и совладания со стрессом / Кевин Грузевски; пер. с англ. А.Н. Шляховой. – Киев.: «Диалектика», 2021. – 224 с.

13. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А. Г. Грецов – «Питер», 2011

14. Файфер Л., Краудер А., Элсенраат Т., Галл Р. Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков. Более 200 упражнений для поддержки детей с тревожными и эмоциональными расстройствами, с расстройствами поведения, детей с аутизмом и СДВГ. Пер. с англ. – СПб.: ООО «Диалектика», 2020. – 272 с.

15. Фопель К. На пороге взрослой жизни. Личность. Способность и сильные стороны. Отношение к телу: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. / К. Фопель. – 2-е изд. (эл.). – М.: Генезис, 2018. – 215 с.

16. Фопель К. На пороге взрослой жизни. Отделение от семьи. Любовь и дружба. Сексуальность: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами / К. Фопель. – 2-е изд. (эл.). – М.: Генезис, 2018. – 174 с.

17. Фопель К. На пороге взрослой жизни. Планирование жизни. Решение проблем. Сотрудничество: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. / К. Фопель, А. О. Ефименко. – 2-е изд. (эл.). – М.: Генезис, 2018. – 182 с.

18. Фопель К. На пороге взрослой жизни. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг: Психологическая работа с

подростковыми и юношескими проблемами. / К. Фопель. – 2-е изд. (эл.). – М.: Генезис, 2018. – 210 с.

19. Чувствуй! Говори! Доверяй!: арт-альбом / А.В. Ковалевская. - Минск: В.И.З.А. ГРУПП, 2011. – 142 с.

20. Эмоции. Рабочая тетрадь по арт-терапии. – СПб.: Фонд «Эрмитаж XXI век», 2020. – 96 с.