

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Серовская школа – интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Утверждено  
Директор ГБОУ СО «Серовская  
ШИ, реализующая АООП»  
С.В. Ахмедзяпова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



#### Рабочая программа

по психокоррекционному курсу «Коррекционно-развивающие занятия  
психокоррекционные (психологические)» для обучающихся по адаптированной  
основной общеобразовательной программе основного общего образования  
обучающихся с задержкой психического развития  
ГБОУ СО «Серовская школа-интернат, реализующая АООП»  
5-9 класс

Сняtkова Л.А.,  
педагог- психолог

г. Серов  
2023г.

Рабочая программа по психокоррекционному курсу «Коррекционно-развивающие занятия психокоррекционные (психологические)» является составной частью АООП ООО обучающихся с ЗПР. Курс реализуется в рамках внеурочной деятельности посредством индивидуальных, подгрупповых и групповых занятий педагога-психолога и обеспечивается системой психолого-педагогического сопровождения обучающихся 5-9 классов, получающих образование в соответствии с АООП ООО обучающихся с ЗПР.

**Цель курса** – 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;
- становление 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.

**Содержание курса на уровне основного общего образования**

Основное содержание коррекционного курса «Психокоррекционные занятия (психологические)» по годам обучения

**5 КЛАСС**

*Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»*

*Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»*

Знакомство со способами ориентировки в задании и способами определения цели. Выполнение анализа образца по заданному плану действий и следование образцу в заданиях на зрительно-моторную координацию. Сличение с образцом, корректировка ошибочных элементов. Отработка навыка следования словесной инструкции. Удержание последовательности действий на основании следования, инструкции. Удержание в умственном плане условий выполнения задания, с сохранением их до конца работы (упражнения на развитие концентрации и переключения внимания: графический диктант с условием). Определение последовательности своих действий при решении познавательных задач (копирование сложной фигуры). Планирование этапов выполнения задания. Отработка поэлементного выполнения программы. Корректировка своих действий на основании расхождений результата с эталоном с помощью взрослого. Отработка навыков промежуточного контроля. Оценка правильности выполнения задания на основе сличения с конечным результатом. Представление словесного отчета по результатам выполнения задания.

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

Эмоции и эмоциональные состояния, их соотношение с соответствующими внешними проявлениями. Различение мимики, жестов, позы, интонации. Противоречивые эмоции, анализ внешних проявлений при целостном восприятии контекста социальной ситуации. Понимание и словесное обозначение своего эмоционального состояния. Базовые навыки релаксации как способ регуляции эмоций. Знакомство с базовыми навыками контроля эмоциональных состояний, со способами управления проявлением негативных эмоций при неудаче в учебной ситуации. Способность прилагать волевое усилие при выполнении заданий. Моделирование социально приемлемого поведения в эмоционально напряженных коммуникативных ситуациях, простые способы регуляции своего поведения.

*Модуль «Формирование личностного самоопределения»*

*Раздел «Развитие личностного самоопределения»*

Знакомство с базовыми навыками самопрезентации. Основные социальные роли, их разнообразие в жизни человека. Личная ответственность и обязанности по отношению к семье и обществу. Отработка навыков самооценивания в моделируемых ситуациях (учебные ситуации), выделение сильных сторон и положительных качеств личности. Знакомство с навыками критичного оценивания результатов своей деятельности.

*Раздел «Развитие профессионального самоопределения»*

Значение профессиональной деятельности в жизни человека. Первичные представления о мире профессий. Определение и словесное обозначение собственных желаний и возможностей в сфере профессий. Соотнесение своих желаний и возможностей с направлениями профессиональной деятельности. Модуль «Развитие коммуникативной деятельности» Раздел «Развитие коммуникативных навыков» Знакомство с базовыми средствами вербального и невербального общения. Отработка использования позитивной лексики, комплиментов, правил этики общения. Психологические помехи в общении: психологические качества личности, особенности поведения. Особенности личности и модели поведения, способствующие продуктивному общению. Отработка навыков установления и поддержания продуктивного коммуникативного контакта в моделируемых ситуациях. Способы передачи информации между собеседниками. Знакомство с навыками активного слушания. Отработка приемов поддержания беседы.

*Раздел «Развитие навыков сотрудничества»*

Отработка навыков поддержания учебного сотрудничества и совместной деятельности со сверстниками с помощью взрослого. Знакомство с правилами совместной работы в группе. Коллективное обсуждение работы в моделируемых ситуациях.

**6 КЛАСС**

*Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»*

*Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»*

Отработка способов ориентировки в задании. Оценка условий, необходимых для выполнения задания, с помощью взрослого. Работоспособность и утомление: оценка собственных ресурсов, распределение времени и сил при выполнении заданий. Определение последовательности своих действий при решении познавательных задач (с использованием цифробуквенного материала). Соотнесение своих действий с планом выполнения задания. Корректировка своих действий на основании расхождений результата с эталоном со стимулирующей помощью взрослого. Выполнение заданий по

готовой инструкции при индивидуальной и групповой работе. Отработка навыков пошагового и итогового контроля при выполнении задания.

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

Понимание и словесное обозначение своих эмоций в прошлом, настоящем и будущем. Определение физических проявлений различных эмоциональных состояний: телесные ощущения, мышечное напряжение, мимические и пантомимические движения. Соотнесение физических проявлений с конкретными эмоциями в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Позитивные и негативные эмоции, их влияние на эффективность общения и продуктивность деятельности. Отработка различных приемов релаксации. Знакомство с основными техниками и приемами регуляции эмоций. Способность совершать элементарное волевое усилие при трудностях в учебной работе. Отработка навыков снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы).

*Модуль «Формирование личностного самоопределения»*

*Раздел «Развитие личностного самоопределения»*

Индивидуальные особенности человека, психологические качества и черты характера. Различение положительных и отрицательных качеств и черт характера на примере вымышленных и реальных персонажей. Отработка навыков оценивания собственных качеств и черт характера. Общая характеристика задатков и склонностей человека.

*Раздел «Развитие профессионального самоопределения»*

Разнообразие профессий в современном мире, основные направления профессиональной деятельности. Первичное представление о понятии «карьера». Значение склонностей и познавательных способностей при определении направления профессиональной деятельности. Определение и первичный анализ своих склонностей и познавательных способностей.

*Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»*

*Раздел «Развитие коммуникативных навыков»*

Отработка навыков общения в различных моделируемых социальных ситуациях. Соотнесение вербальных и невербальных средств общения с социально-эмоциональным контекстом ситуации. Отработка навыков ведения диалога, поддержания беседы на заданную тему. Альтернативная точка зрения собеседника, способы поддержания разговора, использование речевых клише. Представление собственной позиции социально приемлемыми способами.

*Раздел «Развитие навыков сотрудничества»*

Организация учебного сотрудничества и совместной деятельности со сверстниками с помощью взрослого. Отработка навыков поддержания совместной работы и конструктивного взаимодействия. Уточнение недостающей информации в процессе совместной деятельности с помощью вопросов в моделируемых ситуациях. Принятие различных точек зрения в ходе совместной работы в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Знакомство со способами конструктивного отстаивания своих интересов в ходе совместной деятельности.

## 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 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.

## 8 КЛАСС

*Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»*

*Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»*

Самостоятельное определение цели и задачи деятельности, последовательность действий в краткосрочной перспективе при выполнении познавательных задач. Организация своей деятельности при индивидуальной и групповой работе с учетом условий, необходимых для выполнения задания (проектные задачи). Самостоятельное планирование этапов своей деятельности. Отработка навыков самостоятельного контроля всех этапов своей деятельности при выполнении задания в рамках индивидуальной и групповой работы. Отработка навыков оценки результатов своей деятельности, результатов работы группы, результативности своего участия в групповой работе.

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

Отработка специальных приемов регуляции своего эмоционального состояния в различных моделируемых жизненных ситуациях. Отработка приемов релаксации в разных жизненных ситуациях для снижения интенсивности негативных эмоциональных состояний. Регуляция проявлений собственных эмоций (положительных и отрицательных) в соответствии с социальным контекстом коммуникативной ситуации. Знакомство с навыками регуляции негативных эмоций в отношении собеседника в ситуации возникновения разногласий, конфликта. Способность сохранения ровного эмоционального фона при отстаивании своего мнения в ситуации учебного сотрудничества. Ориентация на мнение значимых взрослых при регуляции своего поведения. Отработка умения прикладывать волевые усилия для сконцентрированной кратковременной работы, ориентируясь на продуктивный результат.

*Модуль «Формирование личностного самоопределения»*

*Раздел «Развитие личностного самоопределения»*

Соотнесение уровня притязаний со своими возможностями, способностями, индивидуальными особенностями. Способность противостоять негативным воздействиям среды, окружающих людей на собственное поведение. Отработка способов поведения в провокационных ситуациях под контролем взрослого. Оценка себя и своих поступков с учетом общепринятых социальных норм и правил. Временная перспектива жизни, выстраивание событий прошлого, настоящего и будущего в единую линию с учетом связей, последствий и перспектив.

*Раздел «Развитие профессионального самоопределения»* Профессии, актуальные для современного рынка труда. Первичные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности. Профессиональная направленности личности и ее структура. Профессиональные склонности и профессиональный потенциал. Профессиональная пригодность, ограничения при выборе профессии. Моделирование образа желаемого профессионального будущего, пути и средства его достижения.

*Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»*

*Раздел «Развитие коммуникативных навыков»*

Отработка навыков ведения конструктивного диалога. Отработка навыков ведения групповой дискуссии, способности выделять общую точку зрения в дискуссии, корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, выделять и признавать

ошибочность своего мнения (если оно действительно ошибочно). Позиции восприятия и осмысление коммуникативной ситуации. Отработка умения договариваться с партнерами по общению, имеющими иную точку зрения. Уважительное отношение к партнерам по общению, внимание к личности другого в процессе общения.

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

Конфликт: причины, виды, структура. Стратегии и правила поведения в конфликтной ситуации. Знакомство с различными стратегиями поведения при возникновении конфликтной ситуации в процессе учебного сотрудничества. Компромисс как решение конфликтных ситуаций. Отработка навыков поведения в моделируемых конфликтных ситуациях под руководством взрослого. Отработка навыков самоконтроля эмоциональных проявлений для поддержания конструктивного общения в группе. Отработка умения аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию социально приемлемым способом.

### **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).

**Планируемые результаты**

*Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»*

*Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»*

Обучающийся научится и будет (сможет):

- ☐ с помощью взрослого планировать пути достижения цели, выбирать наиболее оптимальные способы решения познавательных задач;
- ☐ контролировать время выполнения учебной работы ориентируясь на определенные таймером временные рамки;
- ☐ ориентироваться в задании и условиях, необходимых для его выполнения с помощью взрослого;
- ☐ определять последовательность действий в краткосрочном периоде для достижения поставленной задачи с помощью взрослого;
- ☐ соотносить свои действия с планом, корректировать свои действия на основании расхождений результата с эталоном с развернутой помощью взрослого;
- ☐ оценивать правильность выполнения задания на основе сличения с конечным результатом;
- ☐ уметь давать словесный отчет о выполнении задания;
- ☐ уметь действовать индивидуально и в группе по заданному взрослым алгоритму.

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

Обучающийся научится и будет (сможет):

- ☐ выделять различные эмоциональные состояния и соотносить их с соответствующими внешними проявлениями (мимика, жесты, пантомимика, поза, интонация);
- ☐ определять широкий спектр эмоциональных состояний по внешним проявлениям (включая противоречивые эмоции);
- ☐ обращать внимание на свое эмоциональное состояние и уметь идентифицировать его и обозначать вербально;
- ☐ владеть базовыми навыками релаксации, как способом регуляции эмоций;
- ☐ сдерживать непосредственные (негативные) эмоциональные реакции в процессе деятельности и при оценке достигнутого результата;



- ☐ управлять проявлением негативных эмоций при неудаче в учебной ситуации;
- ☐ регулировать свое поведение в эмоционально напряженной коммуникативной ситуации;
- ☐ соблюдать нормы и правила общественного поведения;
- ☐ осознавать необходимость прилагать усилия для полноценного выполнения заданий.

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

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

Обучающийся научится и будет (сможет):

- ☐ демонстрировать интерес к самопознанию;
- ☐ владеть навыками самопрезентации (рассказывать о своих интересах, увлечениях, личностных качествах);
- ☐ иметь представление об основных социальных ролях, их разнообразии в жизни человека, осознавать собственные социальные роли;
- ☐ иметь представления о своих обязанностях перед семьей, обществом;
- ☐ владеть навыками самооценивания, выделять свои положительные качества;
- ☐ владеть навыками учебного самооценивания, критично оценивать результат деятельности, осознавать, что удалось выполнить, что нет.

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

Обучающийся научится и будет (сможет):

- ☐ понимать значение профессиональной деятельности в жизни человека;
- ☐ иметь первичные представления о мире профессий;
- ☐ соотносить собственные желания и возможности с различными направлениями профессиональной деятельности.

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

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

Обучающийся научится и будет (сможет):

- ☐ владеть базовыми средствами вербального и невербального общения;
- ☐ использовать в коммуникации со сверстниками позитивную лексику, комплименты, правила этики общения;
- ☐ определять качества личности и способы поведения, которые способствуют или препятствуют продуктивной коммуникации;
- ☐ слушать и слышать информацию, передаваемую собеседником, уточнять ее с помощью вопросов, поддерживать тему разговора.

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

Обучающийся научится и будет (сможет):

- ☐ поддерживать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками с помощью взрослого;
- ☐ договариваться о правилах совместной работы;
- ☐ уметь работать в группе над выполнением задания;
- ☐ участвовать в коллективном обсуждении работы.

## Тематическое планирование

5 КЛАСС (68 ЧАСА)

N	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
<i>Развитие регуляции познавательных процессов (22 часа)</i>			
1	Психология – это интересно	Игры и упражнения на создание благоприятного психологического климата, повышение эмоционального тонуса.	1
2	Мы - пятиклассники	Мотивация	1
3	Наш класс	Игры и упражнения на сплочение и взаимодействие в классе	1
4	Диагностика	Изучение периода адаптации	2
5	Способы ориентировки в задании и определения цели	Упражнения на развитие восприятия. Сравнение и воспроизведение объектов по памяти	1
6	Способы определения цели		1
7	Выполнение анализа образца по заданному плану действий	Упражнения на развитие зрительно-моторной координации. Пространственное ориентирование. Графический диктант.	1
8	Следование образцу в заданиях на зрительно-моторную координацию.		1
9	Сличение с образцом, корректировка ошибочных элементов	Развитие наблюдательности. Развитие саморегуляции и самоконтроля	1
10	Навыки следования словесной инструкции.	Извлечение необходимой информации. Развитие памяти	1
11	Отработка навыка следования словесной инструкции.		1
12	Удержание последовательности действий на основании следования, инструкции.	Определение основной и второстепенной информации	1
13	Удержание в умственном плане условий выполнения задания, с сохранением их до конца работы	Упражнения на развитие концентрации и переключения внимания	1
14	Определение последовательности действий при решении познавательных задач	Межполушарное взаимодействие. Упражнения на выполнение многошаговых инструкций	1
15	Планирование этапов выполнения задания.	Установление связи между данными и исходными объектами, последовательность действий.	1
16	Отработка поэтапного выполнения программы.	Составление целого из частей. Выделение существенных и несущественных признаков.	1

17	Корректировка действий на основании расхождений результата с эталоном	Выбор оснований и критериев для сравнения, сериацию, классификацию объектов.	1
18	Отработка навыков промежуточного контроля	Установление причинно-следственных связей	1
19	Оценка правильности выполнения задания на основе сличения с конечным результатом.	Формирование действий замещения и моделирования, знаково-символические действия	1
20	Представление словесного отчета по результатам выполнения задания	Развитие творческого мышления.	2
<i>Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний (10 часов)</i>			
21	Эмоции	Какие бывают эмоции	1
22	Эмоциональное состояние человека.	Признаки эмоционального состояния человека. Различение мимики, жестов, позы, интонации.	1
23	Противоречивые эмоции	Осознание и выражение своих эмоций и чувств	1
24	Релаксация как способ регуляции эмоций.	Как научиться не унывать	1
25	Базовые навыки контроля эмоциональных состояний	Формирование умения контролировать своё настроение, находить способы его осознанной коррекции	2
26	Воля - это внутренняя сила.	Способность прилагать волевое усилие при выполнении заданий.	1
27	Социально приемлемое поведение	Развитие умения различать виды поведения. Развитие адекватности осознания своего отношения к окружающим.	1
28	Познание своего поведения.		1
29	Способы регуляции поведения		1
<i>Развитие личностного самоопределения (12 часа)</i>			
30	Личность	Неповторимость и уникальность каждой личности.	1
31	Самопознание	Самопознание через самовыражение	1
32	Навыки самопрезентации	Базовые навыки самопрезентации	1
33	Социальные роли в жизни человека.	Достижение осознания себя как части социума.	1
34	Правила этикета	Освоение правил этикета	1
35	Личная ответственность	Права и обязанности. Понятие “нельзя” как нравственный регулятор.	1
36	Обязанности по отношению к семье	Стимулирование переживания значимости собственных достижений	1
37	Обязанности по отношению к обществу	Стимулирование переживания значимости собственных достижений	1
38	Личностные особенности	Внутренний мир человека. Характер	1
39	Характер	Выделение сильных сторон и положительных качеств личности	1
40	Самооценка личности	Знакомство с навыками критического	1
41	Самоконтроль	оценивания результатов своей деятельности	1

<i>Развитие профессионального самоопределения (8 часов)</i>			
42	Профессия в жизни человека.	Значение профессиональной деятельности в жизни человека.	1
43	Профессии моих родителей		1
44	Мир профессий.	Первичные представления о мире профессий.	1
45	Все профессии важны		1
46	Моя будущая профессия	Определение и словесное обозначение собственных желаний и возможностей в сфере профессий.	1
47	Желания в сфере профессий.		1
48	Возможности в сфере профессий.		1
49	Развитие способностей	Соотнесение своих желаний и возможностей с направлениями профессиональной деятельности	1
<i>Развитие коммуникативных навыков (10 часов)</i>			
50	Понятие «общение».	Знакомство с базовыми средствами вербального и невербального общения.	1
51	Вербальное и невербальное общение		1
52	Личное и деловое общение	Развитие коммуникабельности. Использование в коммуникации позитивной лексики, комплиментов, правил этики общения.	1
53	Правила этики общения.		1
54	Волшебные слова		1
55	Ошибки общения	Психологические помехи в общении	1
57	Продуктивное общение	Особенности личности и модели поведения, способствующие продуктивному общению	1
58	Понятие “конфликт”.	Отработка навыков установления и поддержания продуктивного коммуникативного контакта в моделируемых ситуациях.	1
60	Навыки бесконфликтного общения.		1
61	Как успешно общаться	Способы передачи информации между собеседниками. Отработка приемов поддержания беседы.	1
<i>Развитие навыков сотрудничества (6 часов)</i>			
63	Мы и наш класс	Знакомство с правилами совместной работы в группе.	1
64	Мы разные, но мы вместе	Отработка навыков поддержания учебного сотрудничества и совместной деятельности со сверстниками с помощью взрослого.	1
65	Я и мои друзья		1
66	Учимся сотрудничать		1
67	Учимся решать проблемы вместе	Коллективное обсуждение работы в моделируемых ситуациях.	1
68	Все вместе		1

## 6 КЛАСС (68 ЧАСА)

N	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
<i>Развитие регуляции познавательных процессов (24 часа)</i>			
1	Введение	Игры и упражнения на создание благоприятного психологического климата, повышение эмоционального тонуса.	1
2	В школе	Мотивация	1

4	Диагностика	Обследование развития ВПП и ЭВС	2
5	Восприятие	Способы ориентировки в задании. Условия, необходимые для выполнения задания	2
6	Сравнение и воспроизведение объектов по памяти		2
7	Внимание		2
8	Мышление		2
9	Работоспособность и утомление	Оценка собственных ресурсов. Распределение времени и сил при выполнении заданий	2
10	Развитие плана действия	Последовательность действий при решении задач	2
11	Установление закономерностей	Содействие своих действий с планом выполнения задания	2
12	Развитие гибкости мышления	Корректировка действий на основании расхождения результата с эталоном	2
13	Отработка навыка следования инструкции.	Выполнение заданий по готовой инструкции при индивидуальной и групповой работе	2
14	Отработка навыков пошагового контроля.	Формирование действий замещения и моделирования, знаково-символические действия	1
15	Отработка навыков итогового контроля	Установление причинно-следственных связей	1
Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний (16 часов)			
16	Эмоции	Понимание и словесное обозначение своих эмоций в прошлом, настоящем и будущем	1
17	Эмоциональное состояние человека.	Определение физических проявлений различных эмоциональных состояний: телесные ощущения, мышечное напряжение, мимические и пантомимические движения. Соотнесение физических проявлений с конкретными эмоциями в моделируемых ситуациях	3
18	Физическое проявление эмоций		2
19	Позитивные и негативные эмоции	Влияние позитивных и негативных эмоций на эффективность общения и продуктивность деятельности	2
20	Навыки релаксации	Отработка различных приемов релаксации	2
21	Навыки регуляции эмоций	Знакомство с основными техниками и приемами регуляции	2
22	Воля	Способность совершать элементарное волевое усилие при трудностях в учебной работе	1
23	Тревожность	Отработка навыков снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных ситуациях	1
24	Навыки снижения волнения и тревоги		2
Развитие личностного самоопределения (12 часа)			
25	Индивидуальные особенности человека	Индивидуальные особенности и психологические качества человека. Диагностика	1
26	Психологические особенности человека		2
27	Характер	Черты характера. Различение положительных и отрицательных качеств и черт характера на	1
28	Положительные черты		1

	характера	примере вымышленных и реальных персонажей	
29	Отрицательные черты характера		1
30	Мой характер	Отработка навыков оценивания собственных качеств и черт характера	4
31	Склонности	Определение и первичный анализ своих склонностей и познавательных способностей	2
<i>Развитие коммуникативных навыков (10 часов)</i>			
32	Общение	Отработка навыков общения в различных моделируемых ситуациях	2
33	Вербальное и невербальное общение	Соотнесение вербальных и невербальных средств общения с социально-эмоциональным контекстом ситуации.	2
34	Диалог	Отработка навыков ведения диалога, поддержания беседы на заданную тему. Способы поддержания разговора.	1
35	Навыки поддержания беседы		1
36	Альтернативная точка зрения собеседника.		1
37	Речевые клише		1
38	Продуктивное общение	Представление собственной позиции социально приемлемыми способами	2
<i>Развитие навыков сотрудничества (6 часов)</i>			
39	Сотрудничество и совместная деятельность	Организация учебного сотрудничества и совместной деятельности со сверстниками. Отработка навыков поддержания совместной работы и конструктивного взаимодействия. Уточнение недостающей информации в процессе совместной деятельности с помощью вопросов в моделируемых ситуациях. Принятие различных точек зрения в ходе совместной деятельности. Знакомство со способами конструктивного отстаивания своих интересов в ходе совместной деятельности.	6
40	Конструктивное взаимодействие		
41	Развитие навыков конструктивного диалога		
42	Способы конструктивного отстаивания своих интересов		

## 7 КЛАСС (68 ЧАСОВ)

№	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
<i>Развитие регуляции познавательных процессов (24 часа)</i>			
1	Диагностика	Обследование ВПП и ЭВС	2
2	Восприятие	Самостоятельная оценка условий, необходимых для выполнения задачи.	2
3	Словесно-логическое мышление	Определение последовательности действий для достижения совокупности поставленных задач (параллельные ряды). Самостоятельное планирование своих действий при выполнении задания с учетом заданного правила.	8
4	Память	Соотнесение своих результатов с заданным планом выполнения заданий.	4

5	Внимание	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	8
<i>Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний (14 часов)</i>			
6	Эмоции	Отработка навыков соотнесения телесных ощущений и эмоций.	2
7	Снятие психоэмоционального напряжения	Знакомство с приемами снятия психоэмоционального напряжения посредством работы с телесными ощущениями. Отработка различных техник и приемов регуляции эмоций.	4
8	Релаксация	Использование приемов релаксации в разных моделируемых жизненных ситуациях.	2
9	Воля	Признаки состояний утомления и пресыщения. Способность совершать целенаправленное волевое усилие в ситуации пресыщения, при выполнении однообразной учебной работы.	2
10	Тревожность	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.	4
<i>Развитие личностного самоопределения (14 часа)</i>			
11	Личностные особенности	Определение и вербальная характеристика своих личностных особенностей.	2
12	Уровень притязаний	Знакомство с понятием «уровень притязаний», связь уровня притязаний с и реальными возможностями. Определение своего уровня притязаний и соотнесение его с собственными способностями и возможностями.	4
13	Поведение	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.	2
14	Социальные роли		2
15	Социально-приемлемое поведение		2
16	Жизненный план	Знакомство с понятием жизненного плана и его временной перспективы. Профессиональная направленность личности, определение собственной профессиональной направленности	2

<i>Развитие коммуникативных навыков (10 часов)</i>			
17	Активное слушание	Отработка навыков активного слушания, полного и точного словесного представления своих мыслей с учетом задач и условий коммуникации.	3
18	Личное и деловое общение	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.	3
19	Продуктивное общение	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	3
20	Вербальное и невербальное общение.	Знакомство с базовыми средствами вербального и невербального общения.	1
<i>Развитие навыков сотрудничества (6 часов)</i>			
21	Продуктивное взаимодействие	Отработка навыков выстраивания продуктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.	2
22	Способы работы с партнерами	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.	3
23	Правила совместной работы в группе.	Знакомство с правилами совместной работы в группе.	1

#### 9 КЛАСС (34 ЧАСА)

N	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
<i>Развитие регуляции познавательных процессов (8 часов)</i>			
1	Диагностика	Обследование развития ВПП и ЭВС	2
2	Мышление	Самостоятельное определение цели и задачи деятельности в среднесрочной перспективе при выполнении познавательных задач. Самостоятельное планирование своих действий при индивидуальной и групповой работе с	2



		учетом ресурсов, необходимых для выполнения поставленных задач.	
3	Внимание и память	Оценка альтернативных ресурсов для выполнения поставленной задачи. Объективная оценка результатов своей работы с учетом экспертного мнения взрослого.	2
4	Самоконтроль	Отработка навыков самостоятельного контроля и корректировки своих действий при совместной групповой работе (как в процессе ее реализации, так и после завершения).	1
5	Работоспособность	Отработка навыков оценки результатов работы группы, результативности участия в групповой работе (своего и других участников группы)	1
<i>Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний (10 часов)</i>			
6	Регуляция эмоций	Закрепление навыков регуляции проявлений своих эмоций в ситуации дискуссии, учебного спора.	2
7	Стресс	Состояние стресса, его проявления и влияние на продуктивность общения и деятельности. Стратегии поведения в стрессовых ситуациях.	2
8	Профилактика стресса	Знакомство со способами профилактики стрессовых состояний на примере ситуации подготовки к государственной итоговой аттестации.	2
9	Техники контроля эмоционального состояния	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. Отработка навыков соотнесения телесных ощущений и эмоций.	4
<i>Развитие личностного самоопределения (8 часов)</i>			
10	Индивидуальные особенности	Индивидуальные возможности, склонности, интересы и увлечения, их оценка.	2
11	Мои жизненные цели	Выстраивание с помощью взрослого жизненной перспективы, жизненных планов. Планирование путей и средств достижения жизненных планов на основе рефлексии смысла реализации поставленных целей.	2
12	Ценности	Соотнесение своих поступков с общепринятыми нравственными ценностями, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам.	2

13	Личный бюджет	Начальные представления о личном бюджете, личных финансовых расходах, финансовом мошенничестве, махинациях. Отработка навыков противостояния вовлечению в финансовую зависимость в моделируемых ситуациях.	1
14	Характеристика личностных особенностей	Определение и вербальная характеристика своих личностных особенностей.	1
<i>Развитие коммуникативных навыков ( 4 часа)</i>			
15	Конструктивное общение	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	4
<i>Развитие навыков сотрудничества (4 часа)</i>			
16	Навыки эффективного 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.	2
17	Навыки организации 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