

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



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

Сняткова Л.А.,
педагог- психолог

г. Серов
2023г.

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

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 верbalьного 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 поэлементного 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

*Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний
(10 часов)*

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

Развитие личностного самоопределения (12 часа)

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 оценивания результатов своей деятельности	1
41	Самоконтроль		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 верbalного и невербального общения.	1
51	Верbalное 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 пантомические 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. Различие 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)

N	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 верbalного 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