

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 14» г. Сысерть

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

Балина Балина В. М.
« 20 » 06 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ООШ №14

Функ Е.В.

приказ № *750-00*
от « *20* » 06 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КОРРЕКЦИОННОМУ КУРСУ
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ
ИНТЕЛЛЕКТА ВАРИАНТ 1**

ДЛЯ 6-9 КЛАССОВ

Составитель:

учитель 1 квалификационной категории

Костарева О.И.

Сысерть 2025 год

1. Пояснительная записка

Сегодня в связи с изменениями в различных сферах общества актуализировались вопросы, связанные с подготовкой подрастающего поколения к самостоятельной жизни. Особенно остро стоит вопрос о социально-психологической адаптации и интеграции детей с ограниченными возможностями в современное общество.

Подростковый возраст – это тот уникальный период, в котором наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию потенциала личности. Но грубое недоразвитие познавательных процессов эмоциональной сферы, произвольных форм поведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья не дает им возможности усваивать новые знания и навыки наравне со своими сверстниками. Это значительно затрудняет формирование знаний о себе и своих возможностях, усвоение правильных форм поведения и реагирования на жизненные ситуации, мешает построению гармоничных отношений со сверстниками и взрослыми.

Коррекционный курс «Психологический практикум» призван дать обучающимся представление о закономерностях психических процессов, вооружить подростка с ОВЗ знаниями о самом себе: о том, какой он, как он развивается, как общается, как можно помочь себе в ситуации тревоги и стресса и т.д. Подростки будут определять свои проблемные зоны (эмоции, поведение, общение) и выбирать пути их развития. Это позволит корректировать и развивать познавательную и личностную сферу обучающихся. Кроме того, курс направлен на повышение психологической информированности, развитие у обучающихся 6-9 классов навыков эффективного общения, приобретение умений адекватного и равноправного взаимодействия, способности к предотвращению и разрешению внутренних и межличностных конфликтов.

«Психологический практикум» построен с учетом специфических особенностей познавательной и эмоционально-волевой сферы обучающихся с интеллектуальной недостаточностью на основе Федерального государственного стандарта для детей с интеллектуальными нарушениями (Вариант 1 - легкая умственная отсталость).

Для освоения программы курса используются рабочие тетради «Тревога и стресс: тетрадь самопомощи для подростков», «В гармонии с собой» и статьи, разработанные специалистами сайта «ПомощьРядом.рф».

Цель курса: оказание помощи в самопознании обучающимся с ОВЗ с учетом их индивидуальных способностей, социализация обучающихся.

Основные задачи:

- Формирование знаний о психологии человека.

- Формирование и развитие процессов самопознания, стремления к знаниям о своем внутреннем мире;
- Создание условий для осознания обучающимися своих интересов, способностей и общественных ценностей, связанных с выбором профессии.
- Обучение способам группового взаимодействия и формирование навыков общения:
- Развитие познавательных процессов.
- Формирование необходимых навыков поведения в трудных ситуациях.

«Психологический практикум» относится к коррекционным курсам учебного плана МАОУ ООШ №14 г. Сысерти, рассчитан на 4 года обучения.

Занятия проводятся в классно-урочной форме, систематически в течение учебного года из расчёта:

- 6 класс – 2 часа в неделю (68 часов в год);
- 7 класс – 2 часа в неделю (68 часов в год);
- 8 класс – 2 часа в неделю (68 часов в год).
- 9 класс – 2 часа в неделю (68 часов в год).

2. Личностные и предметные результаты освоения учебного курса «Психологический практикум».

Для оценки используется балльная система.

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя.

5 баллов - самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

6 класс

Личностные БУД

- Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;

- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны;

Коммуникативные БУД

- Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Регулятивные БУД

- Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные БУД

- Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями.

7, 8 класс

Личностные БУД

- Осознавать себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- осознанно относиться к выбору профессии.

Коммуникативные БУД

- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т. п.).

Регулятивные БУД

- осуществлять коллективный поиск средств решения типовых учебных и практических задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- действовать адекватно в ситуациях тревоги и стресса.

Познавательные БУД

- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

9 класс

Личностные БУД

- Уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользую социальную деятельность;
- осознанно относиться к выбору профессии.

Коммуникативные БУД

- Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

Регулятивные БУД

- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;
- действовать адекватно в ситуациях тревоги и стресса.

Познавательные БУД

- Использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Уровень	Баллы	Кол-во обучающихся класса
Низкий уровень	0 - 1 балл	
Средний уровень	2 - 3 балла	
Высокий уровень	4 - 5 баллов	

В содержании курса **6 класса** предусматривается систематизация знаний о познавательных процессах, формирование представлений о себе, как субъекте общения и взаимодействия, а также знакомство со своим эмоциональным миром.

Основная направленность занятий в **7 -9 классах** на актуализацию опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере, развитие умений выражать своё эмоциональное состояние и контролировать его по мере возможности; формирование представления о психологических аспектах общения, о различных способах разрешения конфликтов, развитие навыков общения со сверстниками и взрослыми; углубление знаний обучающихся о рынке труда и требованиях профессии к человеку, анализ соответствия профессиональных намерений и имеющихся интересов и склонностей.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ»

6 класс

- Введение в курс
- Я познаю окружающий мир
- Я познаю самого себя

7 класс

- Введение в курс
- Я познаю окружающий мир
- Я учусь общаться
- Я познаю самого себя

8 класс

- Я учусь общаться
- Самопомощь при тревоге и стрессе
- В гармонии с собой

9 класс

- В гармонии с собой
 - Я учусь общаться
 - Школьная тревожность
 - Человек и профессия: выбор пути

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 6 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов
Введение в курс			
1		Знакомство	1
2		Знакомство с психологией	1
3-4		Что я знаю о себе? (диагностика ВПФ, ЭВС)	2
Я познаю окружающий мир			
5-6		Мое восприятие мира	2
7-8		Мое внимание	2
9-10		Как быть внимательным?	2
11-12		Развиваем свое внимание	2
13-14		Что такое память?	2
15-16		Как лучше запоминать?	2
17-18		Я умею запоминать!	2
19-20		Что такое мышление	2
21-22		Учимся думать вместе	2
23-24		Находим закономерности и противоположности	2
25-26		Учимся думать логично	2
27-28		Фантазируем и придумываем	2
29-30		Урок-викторина	2
Я познаю самого себя			
31-32		Я знаю, что я...	2
33-34		Разные люди – разные характеры	2
35-36		Какой у меня характер?	2
37-38		Какой характер у других?	2
39-40		Мой характер: оценим недостатки	2
41-42		Что такое эмоции?	2
43-44		Какие бывают эмоции?	2
45-46		Что я знаю о своих эмоциях?	2
47-48		Конкурс чувствоведов	2

49-50		Мои желания	2
51-52		Борьба мотивов	2
53-54		Мои мотивы	2
55-56		Какие мотивы у других?	2
57-58		Как мы все похожи!	2
59-60		Какие мы все разные!	2
61-62		Мой внутренний мир	2
63-64		Коммуникативный тренинг «Дружный класс»	2
65-66		Релаксационный тренинг	2
67-68		Резерв	2

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов
Введение в курс			
1-2		Психология – это интересно. (Диагностика ВПФ, ЭВС)	2
Я познаю окружающий мир			
3-4		Как мы познаем мир	2
5-6		Восприятие – распознавание образов	2
7-8		Надо ли быть внимательным?	2
9-10		Что я знаю о памяти	2
11-12		Учись запоминать	2
13-14		Я мыслю – значит, я существую	2
15-16		Решаем логические задачи	2
17-18		Учимся думать творчески	2
Я учусь общаться			
19-20		Что такое общение	2
21-22		Какие мы в общении?	2
23-24		Качества, важные для общения	2
25-26		Как и почему начинаются споры?	2
27-28		Конфликт и контакт	2
29-		Я общительный или замкнутый?	2

30			
31-32		Свои и чужие	2
33-34		Девчонки + мальчишки =...	2
35-36		Дружба – это...	2
37-38		Друзья и недруги	2
39-40		Правила доброжелательного общения	2
41-42		Коммуникативный тренинг «Дружный класс»	2
Я познаю самого себя			
43-44		Имя человека. Родословная	2
45-46		Что я знаю о себе?	2
47-48		Как мы переживаем и выражаем эмоции?	2
49-50		Как мы умеем сопереживать!	2
51-52		Что такое темперамент?	2
53-54		Разные люди – разные типы темперамента	2
55-56		Что такое характер?	2
57-58		Разные люди – разные характеры	2
59-60		Что такое мотивы	2
61-62		Разные люди, разные мотивы	2
63-64		Как мы все похожи!	2
65-66		Какие мы все разные!	2
67-68		Психологическая олимпиада	2

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов
1		Психология – это интересно. (Диагностика ВПФ, ЭВС)	
2		Психология – это интересно. (Диагностика ВПФ, ЭВС)	
3		Друзья и недруги. Качества, важные для общения.	
4		Правила доброжелательного общения.	
5		Обратная связь: как корректно высказывать своё мнение?	
6		Как стать интересным собеседником?	

7		Интернет-общение. Как корректно общаться письменно?	
8		Как научиться дружить?	
9		Тренинг эффективного общения.	
10		Что такое тревога? Что такое стресс?	
11		Способы самопомощи в ситуации стресса.	
12		Дышим правильно!	
13		Управляем эмоциями.	
14		Направляем мысли.	
15		Ищем то, что подвластно контролю.	
16		Техники заземления.	
17		Активно двигаемся.	
18		Общие рекомендации при тревоге и стрессе.	
19		Как обратиться за помощью к специалистам?	
20		Тренинг самопомощи при тревоге и стрессе.	
21		Личный дневник — твой друг и помощник.	
22		Личный дневник — твой друг и помощник.	
23		Наши чувства и эмоции: гнев, страх и тревога, грусть.	
24		Наши чувства и эмоции: гнев, страх и тревога, грусть.	
25		Злость: как ею управлять?	
26		Злость: как ею управлять?	
27		Наши чувства и эмоции: стыд и смущение, вина, обида.	
28		Наши чувства и эмоции: стыд и смущение, вина, обида.	
29		Как справиться с обидой?	
30		Как справиться с обидой?	
31		Тебя обесценивают. Как быть?	
32		Тебя обесценивают. Как быть?	
33		Наши чувства и эмоции: одиночество.	
34		Наши чувства и эмоции: одиночество.	
35		Я — белая ворона.	
36		Я — белая ворона.	
37		Депрессия или плохое настроение?	
38		Депрессия или плохое настроение?	
39		Когда нам мешают наши мысли?	
40		Когда нам мешают наши мысли?	
41		Как развивать у себя интуицию?	
42		Как развивать у себя интуицию?	
43		Наши внешние ресурсы.	
44		Наши внешние ресурсы.	

45		Наши внутренние ресурсы: интересы, навыки, творчество, здоровье, ценности.	
46		Наши внутренние ресурсы: интересы, навыки, творчество, здоровье, ценности.	
47		Наши внутренние ресурсы: волевые качества.	
48		Наши внутренние ресурсы: волевые качества.	
49		Прокрастинация: отложить нельзя сделать.	
50		Прокрастинация: отложить нельзя сделать.	
51		Выученная беспомощность.	
52		Выученная беспомощность.	
53		Самооценка. Как стать увереннее в себе?	
54		Самооценка. Как стать увереннее в себе?	
55		Как справиться с внутренним критиком?	
56		Как справиться с внутренним критиком?	
57		Как решать проблемы? Техника «Квадрат Декарта».	
58		Как решать проблемы? Техника «Квадрат Декарта».	
59		Техники эффективной коммуникации.	
60		Техники эффективной коммуникации.	
61		Стратегии поведения при конфликте.	
62		Стратегии поведения при конфликте.	
63		Конфликт или буллинг?	
64		Как себе помочь при конфликте?	
65		Подведём итог. Полезные ресурсы психологической помощи.	
66		Тренинговое занятие.	
67		Резерв.	
68		Резерв.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 9 класс

№ п/п	Дата	Дата	Тема занятия	Количество часов
			В гармонии с собой	
1-2			Знакомство: Я – подросток (диагностика ВПФ, ЭВС)	2
3			Личный дневник — твой друг и помощник.	1
4			Наши чувства и эмоции: гнев, страх и тревога, грусть.	1
5			Злость: как ею управлять?	1
6			Наши чувства и эмоции: стыд и смущение, вина, обида.	1
7			Как справиться с обидой?	1
8			Тебя обесценивают. Как быть?	1
9			Наши чувства и эмоции: одиночество.	1

10		Я — белая ворона.	1
11		Депрессия или плохое настроение?	1
12		Когда нам мешают наши мысли?	1
13		Как развивать у себя интуицию?	1
14		Наши внешние ресурсы.	1
15		Наши внутренние ресурсы: интересы, навыки, творчество, здоровье, ценности.	1
16		Наши внутренние ресурсы: волевые качества.	1
17		Прокрастинация: отложить нельзя сделать.	1
18		Выученная беспомощность.	1
19		Самооценка. Как стать увереннее в себе?	1
20		Как справиться с внутренним критиком?	1
21		Как решать проблемы? Техника «Квадрат Декарта».	1
22		Техники эффективной коммуникации.	1
23		Стратегии поведения при конфликте.	1
24		Конфликт или буллинг?	1
25		Как себе помочь при конфликте?	1
26		Подведём итог. Полезные ресурсы психологической помощи.	1
27		Тренинговое занятие.	1
		Я учусь общаться	
28		Межличностное взаимопонимание.	1
29		Правила доброжелательного общения.	1
30		Конфликты со взрослыми и сверстниками.	1
31		В ожидании любви.	1
32		Безответная любовь.	1
33		Интернет-общение.	1
34		Как научиться дружить?	1
		Школьная тревожность	
35		Экзамены: как справиться с тревогой и стрессом?	1
36		Как успешно сдать экзамены?	1
37		Конфликт с учителем.	1
38		Семья: как общаться с родителями?	1
39		Меня не понимают родители.	1
40		Как подростку наладить контакт с родителями?	1
41		Личные границы: какими они бывают, в чём их важность и как защитить себя?	1
42		Мне не нравится моя фигура. Что делать?	1
43		Моё тело: любить нельзя ненавидеть.	1

44		Дисморфофобия: как принять своё тело?	1
45		Как изменить свою жизнь к лучшему?	1
		Человек и профессия	
46-47		Человек и профессия	2
48-49		Многообразие профессий	2
50-51		Что я знаю о профессиях?	2
52-53		Классификация профессий	2
54-55		Секреты выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо»)	2
56-57		Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»)	2
58-59		Не хочу учиться по профессии, которую выбрали родители.	2
60-61		Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)	2
62-63		Социальные проблемы труда («надо») Как выбрать нужную профессию.	2
64-65		Карта моих интересов	2
66-67		Каким я хочу быть, каким буду?	2
68		Резерв	1

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Средства обучения:

Технические и электронные средства обучения:

- компьютер (ноутбук)
- мультимедийный проектор и экран,
- Раздаточный дидактический материал.

Литература

1. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
2. Андрус Н.Л., Андрус Л.А. Искусство общения. Челябинск, 1993.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди; Люди, которые играют в игры.- М., 1988.
4. Вачков И.В. Психология для малышей. М., 1996.
5. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М., 1989.
6. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1887.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В.- М., 1994.
8. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы.- Ростов-на-Дону, 2004 г.
9. Как улучшить собственную память.- Екатеринбург, 1992.
10. Климов Е. А. Как выбирать профессию. – М., 1990 г.
11. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. – Ростов-на-Дону, 1996 г.
12. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М., 1987.
13. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию.- М., 2005 г.
14. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры.- М., 1990.

15. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. - М., 1999.
16. Пекелис В. Твои возможности, человек! М., 1986.
17. Пиз А. Язык телодвижений. М., 1991.
18. Познавательные процессы и способности в обучении // Под ред. Шадрикова В.Д.- М, 1990.
19. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского.- М, 1990.
20. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома.- М., 1993.
21. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях.- Екатеринбург, 1999.
22. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет.- М., 2001.
23. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М., 2000.
24. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М., 1994.

6. Предметные результаты.

	Минимальный уровень	Достаточный уровень
6 класс	Иметь представление о способах развития психических процессов: ощущений, восприятия, памяти, мышления, воображения, речи. Различать эмоциональные проявления и состояния человека. Применять способы релаксации и самоконтроля.	Анализировать особенности своего характера, давать оценку своим поступкам и поступкам другого человека. Применять способы самоконтроля и адекватного взаимодействия с окружающими людьми.
7,8 классы	Иметь представления о правилах общения между людьми, о сходствах и различиях между людьми, о способах понимания и принятия себя и других людей. Анализировать отношение других людей к самому себе.	Выбирать способы поведения в социальных ситуациях разного типа, в конфликтах. Применять способы разрешения внешних и внутренних конфликтов. Анализировать мотивы своего и чужого поведения, выявлять причины, управлять своим настроением.
9 класс	Знать о самооценке и уровне притязаний, социальных ролях и ролевых функциях человека, о мире профессий и способах выбора профессии. Организовывать поведение в социальных ситуациях разного типа, предупреждать и разрешать конфликты.	Знать о влиянии отношения других людей на отношение человека к самому себе, о самооценке и уровне притязаний, социальных ролях и ролевых функциях человека. Предупреждать и разрешать конфликты, регулировать свое поведение и поступки, определять цель деятельности, планировать действия для достижения цели, выбирать свою будущую профессию.

Аннотация

«Психологический практикум» построен с учетом специфических особенностей познавательной и эмоционально-волевой сферы обучающихся с

нарушениями интеллекта на основе Федерального государственного стандарта для детей с интеллектуальными нарушениями (Вариант 1 - легкая умственная отсталость).

Коррекционный курс «Психологический практикум» призван дать обучающимся представление о закономерностях психических процессов, вооружить подростка с ОВЗ знаниями о самом себе: о том, какой он, как он развивается, как общается и т.д. Направлен на повышение психологической информированности, развитие у обучающихся 6-9 классов навыков эффективного общения, приобретение умений адекватного и равноправного взаимодействия, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов.

Цель курса: оказание помощи в самопознании обучающимся с ОВЗ с учетом их индивидуальных способностей, обеспечивающем полноценное вступление в самостоятельную жизнь.

Занятия проводятся в классно-урочной форме, систематически в течение учебного года из расчёта: 6 класс – 2 часа в неделю (68 часов в год), 7 класс – 2 часа в неделю (68 часов в год), 8 класс – 2 часа в неделю (68 часов в год), 9 класс – 2 часа в неделю (68 часов в год).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Введение в курс - 2 часа					
1	Психология – это интересно. (Диагностика ВПФ, ЭВС)	1	Обследование обучающихся, комплектование групп для коррекционных занятий	Выполняют дифференцированные задания при оказании помощи учителя	Выполняют большинство заданий самостоятельно
2	Психология – это интересно. (Диагностика ВПФ, ЭВС)	1	Обследование обучающихся, комплектование групп для коррекционных занятий	Выполняют дифференцированные задания при оказании помощи учителя	Выполняют большинство заданий самостоятельно
Я учусь общаться - 7 часов					
3	Друзья и недруги. Качества, важные для общения.	1	Формирование представления о психологических аспектах общения, о различных способах разрешения конфликтов, развитие навыков общения со сверстниками и взрослыми.	Обсуждают презентации об основах эффективного общения с помощью учителя: отвечают на вопросы, делятся жизненным опытом, определяют свои личностные качества в сфере общения. Выполняют тренинговые задания, участвуют в играх. Слушают и обсуждают психологические сказки с направляющей помощью.	Обсуждают презентации об основах эффективного общения самостоятельно: отвечают на вопросы, делятся жизненным опытом, определяют свои личностные качества в сфере общения. Выполняют тренинговые задания, участвуют в играх. Слушают и обсуждают психологические сказки самостоятельно.
4	Правила доброжелательного общения.	1			
5	Обратная связь: как корректно высказывать своё мнение?	1			
6	Как стать интересным собеседником?	1			
7	Интернет-общение. Как корректно общаться письменно?	1			
8	Как научиться дружить?	1			

9	Тренинг эффективного общения.	1			
Самопомощь при тревоге и стрессе - 11 часов					
10	Что такое тревога? Что такое стресс?	1	Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере, развитие умений контролировать своё состояние при тревоге и стрессе; формирование практических навыков борьбы со стрессом.	Выполняют задания рабочих тетрадей «Тревога и стресс: тетрадь самопомощи для подростков» с направляющей помощью учителя. Используют на практике различные техники и тренинговые задания для борьбы с тревогой и стрессом.	Выполняют задания рабочих тетрадей «Тревога и стресс: тетрадь самопомощи для подростков» самостоятельно. Используют на практике различные техники и тренинговые задания для борьбы с тревогой и стрессом самостоятельно. Объясняют своё эмоциональное состояние, рефлексиируют.
11	Способы самопомощи в ситуации стресса.	1			
12	Дышим правильно!	1			
13	Управляем эмоциями.	1			
14	Направляем мысли.	1			
15	Ищем то, что подвластно контролю.	1			
16	Техники заземления.	1			
17	Активно двигаемся.	1			
18	Общие рекомендации при тревоге и стрессе.	1			
19	Как обратиться за помощью к специалистам?	1			
20	Тренинг самопомощи при тревоге и стрессе.	1			
В гармонии с собой – 48 часов.					
21-22	Личный дневник — твой друг и помощник.	2	Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере, развитие умений	Выполняют задания рабочих тетрадей «В гармонии с собой» с направляющей помощью	Выполняют задания рабочих тетрадей «В гармонии с собой» самостоятельно.
23-24	Наши чувства и эмоции: гнев, страх и тревога, грусть.	2			

25-26	Злость: как ею управлять?	2	выражать своё эмоциональное состояний и контролировать его по мере возможности. Формирование представлений о психологических аспектах общения, о различных способах разрешения конфликтов, развитие навыков общения со сверстниками и взрослыми. Развитие волевых качеств, навыков самостоятельности, планирования и достижения поставленных задач.	учителя. Используют на практике различные техники и тренинговые задания на формирование и развитие самопознания. Работают в группе под руководством педагога, отрабатывают навыки общения. Слушают психологические сказки для подростков и отвечают на вопросы с помощью учителя.	Используют на практике различные техники и тренинговые задания на формирование и развитие самопознания самостоятельно. Объясняют своё эмоциональное состояние. Работают в группе самостоятельно, отрабатывают навыки общения. Слушают и анализируют психологические сказки для подростков.
27-28	Наши чувства и эмоции: стыд и смущение, вина, обида.	2			
29-30	Как справиться с обидой?	2			
31-32	Тебя обесценивают. Как быть?	2			
33-34	Наши чувства и эмоции: одиночество.	2			
35-36	Я — белая ворона.	2			
37-38	Депрессия или плохое настроение?	2			
39-40	Когда нам мешают наши мысли?	2			
41-42	Как развивать у себя интуицию?	2			
43-44	Наши внешние ресурсы.	2			
45-46	Наши внутренние ресурсы: интересы, навыки, творчество, здоровье, ценности.	2			
47-48	Наши внутренние ресурсы: волевые качества.	2			
49-50	Прокрастинация: отложить нельзя сделать.	2			
51-52	Выученная беспомощность.	2			
53-54	Самооценка. Как стать увереннее в себе?	2			

55-56	Как справиться с внутренним критиком?	2			
57-58	Как решать проблемы? Техника «Квадрат Декарта».	2			
59-60	Техники эффективной коммуникации.	2			
61-62	Стратегии поведения при конфликте.	2			
63	Конфликт или буллинг?	1			
64	Как себе помочь при конфликте?	1			
65	Подведём итог. Полезные ресурсы психологической помощи.	1			
66	Тренинговое занятие.	1			
67-68	Резерв.	2			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
В гармонии с собой – 27 часов					
1	Знакомство: Я подросток. (Диагностика ВПФ, ЭВС)	1	Обследование обучающихся, комплектование групп для коррекционных занятий	Выполняют дифференцированные задания при оказании помощи учителя	Выполняют большинство заданий самостоятельно
2	Знакомство: Я подросток. (Диагностика ВПФ, ЭВС)	1	Обследование обучающихся, комплектование групп для коррекционных занятий	Выполняют дифференцированные задания при оказании помощи учителя	Выполняют большинство заданий самостоятельно
3	Личный дневник — твой друг и помощник.	1	Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере, развитие умений выражать своё эмоциональное состояние и контролировать его по мере возможности. Формирование представлений о психологических аспектах общения, о различных способах разрешения конфликтов, развитие навыков общения со	Выполняют задания рабочих тетрадей «В гармонии с собой» с направляющей помощью учителя. Используют на практике различные техники и тренинговые задания на формирование и развитие самопознания. Работают в группе под руководством педагога, отрабатывают навыки общения. Слушают	Выполняют задания рабочих тетрадей «В гармонии с собой» самостоятельно. Используют на практике различные техники и тренинговые задания на формирование и развитие самопознания самостоятельно. Объясняют своё эмоциональное состояние. Работают в группе самостоятельно,
4	Наши чувства и эмоции: гнев, страх и тревога, грусть.	1			
5	Злость: как ею управлять?	1			
6	Наши чувства и эмоции: стыд и смущение, вина, обида.	1			
7	Как справиться с обидой?	1			
8	Тебя обесценивают. Как быть?	1			
9	Наши чувства и эмоции: одиночество.	1			

10	Я — белая ворона.	1	сверстниками и взрослыми. Развитие волевых качеств, навыков самостоятельности, планирования и достижения поставленных задач.	психологические сказки для подростков и отвечают на вопросы с помощью учителя.	отрабатывают навыки общения. Слушают и анализируют психологические сказки для подростков.
11	Депрессия или плохое настроение?	1			
12	Когда нам мешают наши мысли?	1			
13	Как развивать у себя интуицию?	1			
14	Наши внешние ресурсы.	1			
15	Наши внутренние ресурсы: интересы, навыки, творчество, здоровье, ценности.	1			
16	Наши внутренние ресурсы: волевые качества.	1			
17	Прокрастинация: отложить нельзя сделать.	1			
18	Выученная беспомощность.	1			
19	Самооценка. Как стать увереннее в себе?	1			
20	Как справиться с внутренним критиком?	1			
21	Как решать проблемы? Техника «Квадрат Декарта».	1			
22	Техники эффективной коммуникации.	1			
23	Стратегии поведения при конфликте.	1			

24	Конфликт или буллинг?	1			
25	Как себе помочь при конфликте?	1			
26	Подведём итог. Полезные ресурсы психологической помощи.	1			
27	Тренинговое занятие.	1			
Я учусь общаться – 7 часов					
28	Межличностное взаимопонимание.	1	Формирование представления о психологических аспектах общения, в том числе между юношами и девушками, о различных способах разрешения конфликтов, развитие навыков общения со сверстниками и взрослыми.	Обсуждают презентации об основах эффективного общения с помощью учителя: отвечают на вопросы, делятся жизненным опытом, определяют свои личностные качества в сфере общения. Выполняют тренинговые задания, участвуют в играх. Слушают и обсуждают психологические сказки с направляющей помощью.	Обсуждают презентации об основах эффективного общения самостоятельно: отвечают на вопросы, делятся жизненным опытом, определяют свои личностные качества в сфере общения. Выполняют тренинговые задания, участвуют в играх. Слушают и обсуждают психологические сказки самостоятельно.
29	Правила доброжелательного общения.	1			
30	Конфликты со взрослыми и сверстниками.	1			
31	В ожидании любви.	1			
32	Безответная любовь.	1			
33	Интернет-общение.	1			
34	Как научиться дружить?	1			
Школьная тревожность – 11 часов					
35	Экзамены: как справиться с тревогой и стрессом?	1	Актуализация опыта и знаний, относящихся к	Выполняют задания рабочих тетрадей	Выполняют задания рабочих тетрадей

36	Как успешно сдать экзамены?	1	эмоциональной сфере, развитие умений контролировать своё состояние при тревоге и стрессе; формирование практических навыков борьбы со стрессом, навыков эффективного общения.	«Тревога и стресс: тетрадь самопомощи для подростков» с направляющей помощью учителя. Используют на практике различные техники и тренинговые задания для борьбы с тревогой и стрессом.	«Тревога и стресс: тетрадь самопомощи для подростков» самостоятельно. Используют на практике различные техники и тренинговые задания для борьбы с тревогой и стрессом самостоятельно. Объясняют своё эмоциональное состояние, рефлексиируют.
37	Конфликт с учителем.	1			
38	Семья: как общаться с родителями?	1			
38	Меня не понимают родители.	1			
40	Как подростку наладить контакт с родителями?	1			
41	Личные границы: какими они бывают, в чём их важность и как защитить себя?	1			
42	Мне не нравится моя фигура. Что делать?	1			
43	Моё тело: любить нельзя ненавидеть.	1			
44	Дисморфофобия: как принять своё тело?	1			
45	Как изменить свою жизнь к лучшему?	1	Человек и профессия – 23 часа		
46-47	Человек и профессия	2	Углубление знаний обучающихся о рынке труда и требованиях профессии к человеку, анализ соответствия профессиональных	Обсуждают презентации по профориентации с помощью учителя: отвечают на вопросы, делятся жизненным опытом, определяют	Обсуждают презентации по профориентации: отвечают на вопросы, делятся жизненным опытом, определяют свои личностные качества,
48-49	Многообразие профессий	2			
50-51	Что я знаю о профессиях?	2			

52-53	Классификация профессий	2	намерений и имеющихся интересов и склонностей.	свои личностные качества, необходимые для выбора профессии. Выполняют диагностические задания, направленные на выявление интересов и склонностей с помощью учителя. Слушают проектные работы сверстников «Кем быть?», высказывают своё мнение.	необходимые для выбора профессии самостоятельно. Выполняют диагностические задания, направленные на выявление интересов и склонностей самостоятельно. Создают творческие проектные работы «Кем быть?» с помощью педагога и родителей.
54-55	Секреты выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо»)	2			
56-57	Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»)	2			
58-59	Не хочу учиться по профессии, которую выбрали родители.	2			
60-61	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)	2			
62-63	Социальные проблемы труда («надо») Как выбрать нужную профессию.	2			
64-65	Карта моих интересов	2			
66-67	Каким я хочу быть, каким буду?	2			
68	Резерв	1			