


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

СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора по УВР

 Балина В. М.
«18» июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
ИО директора МАОУ ООШ №14

 Сидорова А.С.
Приказ № 75 от 18.06.2026 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.

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 нарушениями интеллекта 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 коррекционного 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 общепользующую 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.

		БУД											
		личностные		коммуникативные		регулятивные		познавательные		средний балл		Уровень сформированности БУД на конец учебного года	
Периоды оценивания		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май		
№	Ф.И.обучающегося												
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													

Мониторинг сформированности базовых учебных действий обучающихся
 _____ класса

(20.....-20..... уч.год)

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-		Какой у меня характер?	2

36			
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-		Решаем логические задачи	2

16			
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
29-30		Я общительный или замкнутый?	2
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).

Цель коррекционного курса заключается в применении разных форм взаимодействия с обучающимися, направленными на преодоление или ослабление проблем в психическом и личностном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений обучающихся; формирование навыков адекватного поведения

Задачи коррекционного курса «Психологический практикум» призваны 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, 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 6 класс

№	Тема	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Введение в курс					
1	Знакомство	1	- создание атмосферы доверия и эмоционального комфорта; -диагностика ВПФ восприятие (тесты на распознавание форм, цветов, пространственных отношений); внимание (корректирующая проба, упражнения на переключение и распределение внимания); память (запоминание и воспроизведение слов, картинок, последовательностей); мышление (задачи на сравнение, обобщение, классификацию); определение преобладающего настроения, уровня тревожности, агрессивности; выявление особенностей самооценки и волевых качеств;	умение называть свои базовые эмоции и некоторые черты характера; выполнение простых заданий на внимание и память с направляющей помощью; участие в играх на самопознание и коммуникацию под руководством педагога.	способность описывать свои чувства и поступки, анализировать их причины; улучшение показателей в тестах на внимание, память, мышление; навыки элементарного самоконтроля и умение взаимодействовать с окружающими в типовых ситуациях.
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	-знакомство с понятием восприятия и его ролью в познании мира; -развитие сенсорно-перцептивных навыков (цвет, форма, величина, пространственные представления); -упражнения на узнавание и различение объектов, работу с контурными изображениями, трафаретами; -игры на развитие тактильно-двигательного восприятия (например, определение предметов	узнавать и называть основные цвета и формы с опорой на наглядные материалы; соотносить реальные предметы с их изображениями на картинках с помощью педагога; выполнять простые задания на сортировку предметов по одному признаку (цвет или форма) под руководством учителя.	различать и называть 6–8 цветов и 4–5 геометрических форм; сортировать предметы по двум признакам одновременно (например, красные круги и синие квадраты); находить заданный предмет среди 5–7 похожих по внешнему виду с минимальной помощью.

			на ощупь).		
7-8	Мое внимание	2	-объяснение понятия внимания и его важности для обучения и повседневной жизни; -диагностика уровня развития внимания (концентрация, устойчивость, распределение, переключение); -упражнения на развитие зрительного внимания («Графический диктант», «Найди различия между картинками») и слухового внимания («Пиши и слушай», «Что изменилось?»).	удерживать внимание на задании в течение 3–5 минут с направляющей помощью; выполнять простую инструкцию из 1–2 шагов после повторения; замечать 1–2 отличия между двумя похожими картинками с опорой на подсказки.	концентрироваться на задании 7–10 минут самостоятельно; выполнять инструкцию из 3 последовательных шагов после предварительного разбора; находить 3–4 отличия между картинками или пропущенные элементы в ряду с минимальной поддержкой.
9-10	Как быть внимательным?	2	-обучение приёмам саморегуляции и управления вниманием; -игры и упражнения на тренировку произвольного внимания («Шифровка», «Переплетённые линии», «Запрещённое движение»); -развитие навыков концентрации через дыхательные упражнения и релаксацию.	понимать и применять 1–2 простых приёма для концентрации внимания (глубокий вдох, повторение инструкции вслух) с напоминанием педагога; замечать ошибку в своей работе при прямом указании учителя; участвовать в простых играх на внимание с постоянной поддержкой.	самостоятельно использовать 2–3 приёма для повышения концентрации (проговаривание задания, фиксация взгляда на объекте); обнаруживать и исправлять 1–2 ошибки в своей работе без прямой подсказки; успешно выполнять игровые задания на внимание с минимальными напоминаниями.
11-12	Развиваем свое внимание	2	-систематизация и закрепление навыков, полученных на предыдущих занятиях; -комплексные задания, сочетающие работу с визуальным и слуховым материалом; -групповые игры на распределение внимания (например, «4 стихии»).	выполнять упражнения на внимание с частичной помощью педагога; переключаться между двумя видами деятельности после прямого указания; распределять внимание между двумя простыми задачами (например, слушать и зачёркивать определённые	самостоятельно выполнять упражнения на развитие внимания; быстро переключаться между разными видами заданий; одновременно выполнять два действия (например, слушать рассказ и отмечать флажками ключевые слова) с минимальной

				буквы) с направляющей помощью.	поддержкой.
--	--	--	--	--------------------------------	-------------

13-14	Что такое память?	2	-знакомство с видами памяти (кратковременная, долговременная, слуховая, зрительная); -диагностика уровня развития памяти (тест «10 слов», «Запомни картинки»); -упражнения на запоминание и воспроизведение информации.	запоминать и воспроизводить 3–4 предмета или слова после однократного предъявления с опорой на наглядность; узнавать ранее показанные картинки среди других с помощью педагога; повторять простую последовательность действий (2–3 шага) после демонстрации.	запоминать 5–6 слов или предметов после однократного предъявления с минимальной поддержкой; воспроизводить последовательность из 4–5 действий или картинок после предварительного разбора; узнавать и называть 4–5 объектов, показанных 5–10 минут назад с минимальной помощью.
15-16	Как лучше запоминать?	2	-обучение мнемоническим приёмам (пиктограммы, ассоциации, структурирование материала); -работа с мнемотаблицами, рифмами, ритмическими структурами; -игры на развитие ассоциативной памяти («Пары слов», «Запомни нужные слова»)	использовать 1 простой мнемонический приём (ассоциацию или повторение) с постоянной помощью педагога; связывать 2–3 слова с соответствующими картинками с направляющей поддержкой; запоминать короткий стишок (2–4 строки) с опорой на иллюстрации и повторение.	самостоятельно применять 2–3 мнемонических приёма (ассоциации, рифмы, группировку) после предварительного обучения; составлять простые пиктограммы для запоминания 4–5 слов с минимальной поддержкой; запоминать и пересказывать короткий текст (3–4 предложения) с опорой на план.
17-18	Я умею запоминать!	2	-применение освоенных приёмов запоминания в практических заданиях; -соревнования и викторины на запоминание информации; -рефлексия успехов и трудностей.	применять изученные приёмы запоминания в знакомых заданиях с постоянной поддержкой педагога; воспроизводить 4–5 элементов информации после использования мнемотехники с направляющей помощью; отмечать свои успехи в запоминании с подсказкой учителя.	самостоятельно использовать мнемонические приёмы в новых ситуациях; воспроизводить 6–7 элементов информации после применения мнемотехники; оценивать эффективность разных приёмов запоминания и выбирать наиболее подходящие.
19-	Что такое мышление	2	-введение понятий мышления,	понимать, что мышление — это	различать основные виды

20			мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение); -диагностика уровня развития мышления (тест «4 лишний», «Классификация»); -упражнения на выделение существенных признаков объектов.	процесс обдумывания и решения задач; выполнять простые задания на сравнение и группировку объектов по одному признаку с помощью педагога; следовать пошаговой инструкции для решения элементарной задачи.	мышления (наглядно-действенное, наглядно-образное); решать задачи на сравнение и группировку объектов по 2–3 признакам с минимальной поддержкой; составлять простой план решения задачи после коллективного обсуждения.
21-22	Учимся думать вместе	2	-развитие навыков коллективного мышления и обсуждения; - групповые задания на решение простых логических задач, обсуждение решений; - игры на развитие коммуникативных навыков в процессе мыслительной деятельности.	участвовать в совместных обсуждениях под руководством учителя; высказывать простые суждения по теме с опорой на наглядные материалы; выполнять элементарные задания в паре с постоянной поддержкой.	активно участвовать в групповых обсуждениях, высказывая свои мысли; формулировать простые аргументы в поддержку своей точки зрения с минимальной помощью; выполнять задания в паре или группе, распределяя роли и обязанности после предварительного разбора.
23-24	Находим закономерности и противоположности	2	- упражнения на выявление закономерностей в рядах объектов, чисел, событий; - задания на нахождение противоположных понятий и свойств; - работа с визуальными и вербальными материалами.	находить простые закономерности в рядах объектов (например, чередование цветов) с направляющей помощью; определять противоположности в простых парах (например, большой — маленький) с опорой на наглядность; выполнять задания на поиск пропущенного элемента в ряду с подсказкой педагога.	выявлять закономерности в рядах объектов, требующих анализа 2–3 признаков (например, чередование формы и цвета); определять противоположности в сложных парах (например, горячий — холодный, светлый — тёмный) самостоятельно; решать задачи на поиск пропущенного элемента в ряду с минимальной поддержкой.

25-26	Учимся думать логично	2	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков логического мышления (причинно-следственные связи, аналогии); - решение задач с логическим квадратом, работа с ребусами и анаграммами; - обсуждение простых проблемных ситуаций. 	<p>понимать простейшие логические связи (если... то...);</p> <p>выполнять задания на установление причинно-следственных связей с опорой на наглядные схемы;</p> <p>выбирать правильный ответ из 2–3 вариантов после разбора задания.</p>	<p>строить простые логические цепочки (если... то..., значит...);</p> <p>решать задачи на установление причинно-следственных связей с минимальной помощью;</p> <p>выбирать правильный ответ из 4–5 вариантов после самостоятельного анализа.</p>
27-28	Фантазируем и придумываем	2	<ul style="list-style-type: none"> - развитие воображения и творческого мышления; - задания на дорисовывание картинок, придумывание историй по картинкам; - игры на создание альтернативных сценариев событий. 	<p>придумывать простые истории или описания по картинке с направляющей помощью педагога;</p> <p>дополнять незаконченные рассказы 1–2 предложениями с опорой на вопросы учителя;</p> <p>создавать простые рисунки или поделки, выражающие заданную идею, с постоянной поддержкой.</p>	<p>сочинять короткие рассказы (5–7 предложений) по заданной теме с минимальной помощью;</p> <p>дополнять незаконченные рассказы 3–4 предложениями, развивая сюжет;</p> <p>создавать рисунки или поделки, выражающие заданную идею, с минимальной поддержкой.</p>
29-30	Урок-викторина	2	<ul style="list-style-type: none"> - обобщающее занятие в игровой форме; - вопросы и задания, охватывающие все темы курса; - поощрение активности и правильных ответов, создание позитивной атмосферы. 	<p>участвовать в викторине, отвечая на простые вопросы с опорой на наглядные материалы и подсказки педагога;</p> <p>выполнять задания в игровой форме с постоянной поддержкой;</p> <p>проявлять интерес к участию в мероприятии.</p>	<p>активно участвовать в викторине, отвечая на вопросы средней сложности с минимальной помощью;</p> <p>выполнять задания в игровой форме самостоятельно или с минимальной поддержкой;</p> <p>проявлять инициативу в обсуждении тем викторины и предлагать свои вопросы</p>
Я познаю самого себя					
31-32	Я знаю, что я...	2	<p>Знакомство с понятием «я».</p> <p>Обсуждение физических и эмоциональных особенностей.</p>	<p>называть своё имя, фамилию, возраст;</p> <p>перечислять 1–2 своих умения или</p>	<p>составлять короткий рассказ о себе (3–5 предложений), включая</p>

			Простые упражнения на самописание (например, «Назови три своих умения», «Что мне нравится делать»).	любимых занятий с помощью педагога; использовать простые фразы для описания себя (например, «Я люблю играть», «Я умею рисовать») при поддержке учителя.	информацию о семье, увлечениях, мечтах; анализировать свои сильные и слабые стороны с минимальной помощью; использовать в речи прилагательные для описания своих качеств (добрый, смелый, внимательный).
33-34	Разные люди-разные характеры	2	Понятие индивидуальности. Примеры различий между людьми (внешность, привычки, интересы). Игры на узнавание (например, «Угадай по описанию»).	понимать, что люди отличаются характером; узнавать 2–3 базовые черты характера (добрый, злой, смелый) на примерах из жизни или сказок; участвовать в играх на узнавание (например, «Угадай по описанию») с направляющей помощью.	называть 5–7 черт характера; приводить примеры поступков, которые соответствуют тем или иным чертам характера; участвовать в ролевых играх, моделируя ситуации, связанные с разными чертами характера.
35-36	Какой у меня характер?	2	Знакомство с базовыми чертами характера (добрый, смелый, внимательный и т. д.). Анализ собственных поступков через призму этих черт. Упражнение «Мой характер в рисунках».	узнавать в себе 1–2 черты характера (например, «Я добрый», «Я иногда бываю упрямым») с помощью педагога; анализировать свои поступки через призму базовых черт характера (с опорой на вопросы учителя); выполнять упражнение «Мой характер в рисунках» с направляющей помощью.	перечислять 3–5 черт своего характера; оценивать, как черты характера влияют на отношения с окружающими; предлагать способы преодоления негативных черт (например, «Если я упрямый, могу попробовать слушать других»).
37-38	Какой характер у других?	2	Наблюдение за поведением окружающих. Обсуждение примеров из жизни или сказок, где проявляются разные черты характера. Ролевые игры на моделирование ситуаций.	наблюдать за поведением окружающих и выделять 1–2 черты характера (например, «Он добрый», «Она внимательная») с помощью педагога; обсуждать примеры из жизни или сказок, где проявляются разные черты характера;	анализировать мотивы поступков других людей на примерах из книг или реальной жизни; различать явные и скрытые черты характера (например, человек может быть внешне спокойным, но внутренне тревожным); участвовать в дискуссиях о

				участвовать в простых ролевых играх на моделирование ситуаций.	характере персонажей художественных произведений.
39-40	Мой характер: оценим недостатки	2	Мягкое обсуждение возможных сложностей в характере (например, «Иногда я бываю упрямым»). Поиск способов преодоления (например, «Как можно поступить по-другому?»).	мягко обсуждать 1–2 возможных недостатка в своём характере (например, «Иногда я бываю упрямым») с педагогом; находить простые способы преодоления (например, «Можно попросить помощи»); участвовать в беседах о том, как недостатки влияют на отношения с другими.	анализировать 2–3 своих недостатка и их последствия; разрабатывать простые планы по работе над собой (например, «Стараться быть внимательнее к другим»); обсуждать, как недостатки могут стать стимулом для роста.
41-42	Что такое эмоции?	2	Знакомство с базовыми эмоциями (радость, грусть, гнев, страх). Картинки и ситуации для распознавания эмоций.	узнавать и называть 3–4 базовые эмоции (радость, грусть, гнев, страх) по картинкам; соотносить эмоции с ситуациями (например, «Радость — когда получаешь подарок»); использовать простые фразы для описания своих эмоций («Мне радостно», «Мне грустно»).	различать 6–8 эмоций; распознавать эмоции по мимике и жестам; вести дневник эмоций, фиксируя свои чувства в течение дня.
43-44	Какие бывают эмоции?	2	Расширение круга узнаваемых эмоций (удивление, стыд, радость и т. д.). Игры на имитацию эмоций (например, «Угадай эмоцию по мимике»).	узнавать дополнительные эмоции (удивление, стыд, радость и т. д.) с опорой на наглядные материалы; участвовать в играх на имитацию эмоций (например, «Угадай эмоцию по мимике») с направляющей помощью; соотносить эмоции с событиями из жизни.	называть и описывать 10–12 эмоций; анализировать, что вызывает те или иные эмоции; использовать в речи сложные предложения для описания эмоций («Я радуюсь, когда...», «Мне грустно, потому что...»).
45-46	Что я знаю о своих эмоциях?	2	Дневник эмоций: фиксация своих чувств в течение дня. Обсуждение, что вызывает те или иные эмоции.	фиксировать 1–2 эмоции в течение дня с помощью педагога; обсуждать, что вызывает те или иные	вести дневник эмоций, отмечая 3–5 эмоций в день; анализировать, как эмоции влияют

				эмоции (например, «Я радуюсь, когда играю с друзьями»); использовать простые способы регуляции эмоций (например, глубокое дыхание при гнев).	на поведение и отношения с окружающими; осваивать техники саморегуляции (например, релаксационные упражнения).
47-48	Конкурс чувствоведов	2	Соревнование на лучшее распознавание эмоций по картинкам, рассказам или жестам. Использование карточек с эмоциями.	участвовать в конкурсе на лучшее распознавание эмоций по картинкам или рассказам с направляющей помощью; использовать карточки с эмоциями для выполнения заданий; получать обратную связь от педагога и сверстников.	демонстрировать умение распознавать эмоции в разных ситуациях (по картинкам, рассказам, жестам); объяснять, почему человек испытывает ту или иную эмоцию; работать в команде, предлагая варианты ответов.
49-50	Мои желания	2	Понятие желания. Разница между «хочу» и «надо». Упражнение «Мои желания на неделю».	понимать разницу между «хочу» и «надо»; перечислять 2–3 своих желания с помощью педагога; выполнять упражнение «Мои желания на неделю» с опорой на образец.	формулировать 5–7 желаний; расставлять приоритеты между желаниями и обязанностями; обсуждать, как желания влияют на поступки.
51-52	Борьба мотивов	2	Простые ситуации, где нужно выбрать между желанием и обязанностью (например, «Сделать уроки или поиграть?»). Обсуждение последствий выбора.	рассматривать простые ситуации, где нужно выбрать между желанием и обязанностью (например, «Сделать уроки или поиграть?») с помощью педагога; обсуждать последствия выбора в таких ситуациях; использовать схемы или карточки для визуализации выбора.	анализировать более сложные ситуации выбора; оценивать долгосрочные последствия своих решений; предлагать альтернативные варианты действий.
53-54	Мои мотивы	2	Что движет нашими поступками? Примеры из жизни: «Почему я помог другу?»	понимать, что поступки обусловлены мотивами; приводить примеры мотивов из жизни	анализировать мотивы своих и чужих поступков; различать явные и скрытые мотивы;

				(например, «Помог другу, потому что хотел быть добрым»); использовать простые фразы для описания своих мотивов («Я сделал это, потому что...»).	обсуждать, как мотивы влияют на отношения с окружающими.
55-56	Какие мотивы у других?	2	Анализ мотивов поступков других людей на примерах из книг или реальной жизни.	анализировать мотивы поступков других людей на примерах из книг или реальной жизни с направляющей помощью; использовать схемы или карточки для визуализации мотивов; участвовать в беседах о том, как мотивы влияют на поведение.	самостоятельно определять мотивы персонажей художественных произведений; обсуждать, как мотивы могут меняться в зависимости от ситуации; предлагать альтернативные варианты действий, исходя из мотивов.
57-58	Как мы все похожи	2	Нахождение общих черт между участниками группы (любимое блюдо, цвет, хобби). Игры на сплочение.	находить 2–3 общих черты между участниками группы (любимое блюдо, цвет, хобби) с помощью педагога; участвовать в играх на сплочение; использовать фразы для выражения общности («Мы оба любим...», «У нас одинаковое...»).	перечислять 5–7 общих черт в группе; организовывать игры на сплочение; обсуждать, как общие черты помогают общению.
59-60	Какие мы все разные!	2	Акцент на уникальности каждого. Выставка «Мой мир»: каждый представляет что-то, что отражает его индивидуальность.	понимать, что каждый человек уникален; участвовать в выставке «Мой мир», представляя что-то, что отражает индивидуальность, с направляющей помощью; использовать простые фразы для описания своей уникальности.	перечислять 5–7 черт, которые делают человека уникальным; готовить презентацию о себе, включая интересы, мечты, особенности; обсуждать, как уникальность обогащает общение.
61-62	Мой внутренний мир	2	Понятие внутреннего мира. Рисование «Мой внутренний мир» с последующим обсуждением.	понимать, что у каждого человека есть внутренний мир; рисовать «Мой внутренний мир» с	анализировать свой внутренний мир через творчество (рисунок, рассказ); обсуждать, как внутренний мир

				помощью педагога; обсуждать, что может быть изобразено на рисунке.	влияет на поведение и отношения с окружающими; использовать метафоры для описания своего внутреннего мира.
63- 64	Коммуникативный тренинг “Дружный класс”	2	Упражнения на командную работу, умение слушать и выражать мысли. Игры на доверие и сотрудничество.	участвовать в упражнениях на развитие коммуникативных навыков (например, «Скажи комплимент», «Послушай и повтори») с направляющей помощью; использовать простые фразы для начала и поддержания диалога;	активно участвовать в тренинговых упражнениях;
65- 66	Релаксационный тренинг	2	Простые техники расслабления: дыхательные упражнения, мышечная релаксация, визуализация.	соблюдать правила общения в группе. выполнять простые дыхательные упражнения под руководством педагога (например, «глубокий вдох — медленный выдох») с опорой на визуальные подсказки (световые сигналы, карточки);	самостоятельно выполнять комплекс из 3–4 дыхательных упражнений (например, «животное дыхание», «шарик», «4–7–8») по инструкции педагога; последовательно напрягать и расслаблять основные группы мышц (руки, ноги, спина, лицо) с минимальной поддержкой;
67- 68	Резерв	2	Дополнительные занятия по темам, вызвавшим затруднения, или повторение материала.		

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
					Минимальный уровень	Достаточный уровень
Введение в курс						
1-2		Психология – это интересно. (Диагностика ВПФ, ЭВС)	2	Обследование обучающихся, комплектование групп для коррекционных занятий	Выполняют дифференцированные задания при оказании помощи учителя	Выполняют большинство заданий самостоятельно
Я познаю окружающий мир						
3-4		Как мы познаем мир	2	Что такое познание: зачем человеку нужно познавать мир. Органы чувств как инструменты познания (зрение, слух, осязание, обоняние, вкус). Практикум: «Определи предмет на ощупь», «Угадай звук». Рефлексия: «Что я узнал о себе как о познающем существе».	назвать 2–3 способа познания мира (например, «вижу», «слышу», «трогаю»); показать на примере, как он сам узнал что-то новое (простым предложением: «Я увидел цветок и узнал, что он красный»); участвовать в обсуждении с опорой на наводящие вопросы педагога.	перечислить основные познавательные процессы (восприятие, внимание, память); привести 2–3 примера, как разные органы чувств помогают познавать мир; рассказать, каким способом он чаще всего узнаёт что-то новое и почему.
5-6		Восприятие – распознавание образов	2	упражнения на узнавание предметов по контурам, силуэтам, фрагментам; работа с зашумлёнными изображениями (найти объект среди помех); игры на соотнесение реального предмета с его изображением; развитие умения выделять существенные признаки объекта.	узнать и назвать знакомый предмет по целому изображению; - найти 1-2 знакомых предмета на простом зашумлённом фоне; соотнести реальный предмет с его картинкой (из 2–3 вариантов).	узнать предмет по фрагменту или силуэту; найти 3–4 объекта на умеренно зашумлённом изображении; описать 2–3 отличительных признака предмета (цвет, форма, размер).
7-8		Надо ли быть внимательным?	2	Внимание: что это такое и зачем оно нужно. Виды внимания: произвольное и	привести 1 пример, когда внимательность помогла в жизни;	назвать 2–3 ситуации, где важно быть внимательным;

				непроизвольное. Тренировка внимания: «Найди и обведи», «Что изменилось?». Правила концентрации: как не отвлекаться. Самооценка: «Насколько я внимателен?».	найти 1–2 отличия между двумя простыми картинками; выполнить простое задание на внимание с опорой на образец и помощь педагога.	найти 3–4 отличия между картинками средней сложности; удержать внимание на задании в течение 5–7 минут.
9-10		Что я знаю о памяти	2	Память: как мы запоминаем и вспоминаем. Кратковременная и долговременная память. виды памяти (зрительная, слуховая, двигательная) на простых примерах; Примеры из жизни: что мы помним хорошо, а что забываем. Беседа: «Как я запоминаю информацию». Простые приёмы запоминания (повторение, ассоциации).	понять и принять идею, что память помогает запоминать; повторить 3–4 слова или предмета после однократного предъявления; вспомнить и назвать 2–3 события прошедшего дня с помощью наводящих вопросов.	назвать 2 вида памяти (например, «помню, что видел», «помню, что слышал»); использовать простой приём запоминания (повторить вслух 2–3 раза); воспроизвести 5–6 элементов ряда после короткого запоминания.
11-12		Учись запоминать	2	Техники запоминания: повторение, группировка, визуализация. Упражнения: «Запомни и нарисуй», «Повторяй за мной». Игра «Мемори» (парные карточки). Практикум: запоминание короткого текста или списка. Рефлексия: «Что помогло мне запомнить?».	сгруппировать 3–4 предмета по заданному признаку (цвет, форма) с помощью педагога; запомнить и воспроизвести 3 элемента, используя подсказку (картинку); повторить короткую последовательность действий (2–3 шага) после показа.	самостоятельно сгруппировать 5–6 предметов по заданному признаку; запомнить 4–5 слов, используя простую ассоциацию; воспроизвести последовательность из 4 действий после однократного показа.
13-14		Я мыслю – значит, я существую	2	Мышление: что это и как оно работает. Простые мыслительные операции: сравнение, классификация, обобщение.	найти 1 сходство и 1 различие между двумя знакомыми предметами; отнести предмет к заданной группе (например, «овощи»,	сравнить два предмета, назвав 2–3 сходства и различия; самостоятельно объединить 4–5 предметов в группу и назвать её («посуда», «одежда»);

				Задачи на установление сходства и различия. Группировка предметов по признакам. Обсуждение: «Как я решаю задачи».	«игрушки») с опорой на картинку; установить простую причинно-следственную связь с помощью вопроса педагога («Если пойдёт дождь, что будет?»).	решить простую логическую задачу с опорой на наглядность (2 шага рассуждения).
15-16		Решаем логические задачи	2	Логика: что это такое. Простые логические операции: «если... то...», «и», «или». Задачи на исключение лишнего, поиск закономерностей. Игры на логику: «Продолжи ряд», «Что лишнее?». Коллективное решение задач с обсуждением.	продолжить простой ряд из 2–3 чередующихся элементов (по образцу); выбрать фигуру, которая подходит для завершения ряда (из 2 вариантов); ответить на простую логическую загадку с опорой на наглядность.	продолжить ряд из 3–4 элементов с чередованием по двум признакам (цвет и форма); самостоятельно подобрать фигуру для завершения закономерности (из 3–4 вариантов); решить логическую задачу в 2 действия с использованием наглядных материалов.
17-18		Учимся думать творчески	2	Творческое мышление: что это и зачем нужно. Нестандартные задачи: поиск разных решений. Упражнения: «Придумай историю по картинке» дорисовать 2–3 незаконченных контура до разных предметов; придумать 3–4 необычных способа использования предмета; сочинить короткую историю (3–4 предложения) по заданной картинке или слову.	дорисовать простой контур (круг, квадрат) до узнаваемого предмета с помощью педагога; предложить 1–2 способа использования знакомого предмета (не по назначению); закончить простую историю по началу, предложенному педагогом.	дорисовать 2–3 незаконченных контура до разных предметов; придумать 3–4 необычных способа использования предмета; сочинить короткую историю (3–4 предложения) по заданной картинке или слову.
Я учусь общаться						
19-20		Что такое общение	2	беседа о том, зачем люди общаются; виды общения (вербальное, невербальное); средства общения (речь, жесты, мимика, взгляд);	назвать 1–2 причины, зачем люди общаются («чтобы договориться», «чтобы узнать что-то»); показать 2–3 эмоции с помощью мимики (радость,	перечислить 2–3 средства общения (слова, жесты, улыбка); привести 2 примера ситуаций, где используется невербальное общение;

				практические упражнения на распознавание эмоций по мимике и жестам.	грусть, злость) по образцу; распознать 2 базовые эмоции (радость, грусть) на картинках.	изобразить 3–4 эмоции самостоятельно и назвать их.
21-22		Какие мы в общении?	2	обсуждение типичных ситуаций общения (в классе, на перемене, дома); анализ собственного поведения (как я общаюсь с друзьями, учителями, родителями); игры на распознавание стилей общения (дружелюбный, агрессивный, равнодушный); упражнения на самонаблюдение.	назвать 1 черту своего характера, влияющую на общение («я добрый», «я стеснительный») с помощью педагога; определить стиль общения (дружелюбный/недружелюбный) на примере 2 простых ситуаций с опорой на картинку; показать пример дружелюбного поведения в игре.	описать 2 черты своего характера, влияющих на общение, и привести пример; проанализировать 2 ситуации и определить, какой стиль общения был проявлен; продемонстрировать дружелюбное поведение в ролевой игре.
23-24		Качества, важные для общения	2	обсуждение качеств (доброжелательность, вежливость, внимательность, терпимость); примеры проявления этих качеств в жизни; упражнения на проявление доброжелательности; создание «портрета хорошего собеседника».	назвать 1 качество, важное для общения («доброта») с опорой на подсказку; привести 1 пример доброго поступка с помощью педагога; выполнить простое задание на проявление вежливости (поздороваться, поблагодарить).	назвать 2–3 качества, важных для общения, и объяснить их значение простыми словами; привести 2 примера проявления вежливости в повседневной жизни; в ролевой игре продемонстрировать 2 качества (доброту и вежливость).
25-26		Как и почему начинаются споры?	2	формировать понимание причин возникновения споров и конфликтов. разбор типичных ситуаций, приводящих к спорам; выявление причин разногласий	назвать 1 причину спора («не поделили игрушку») с помощью наводящих вопросов; распознать ситуацию, которая может привести к спору, на	назвать 2–3 причины возникновения споров; проанализировать простую ситуацию и указать, что привело к спору; предложить 1 способ избежать спора в

				(разные мнения, желания, интересы); обучение распознаванию признаков нарастающего напряжения; игры на прогнозирование последствий споров.	примере простой картинки; показать жест, обозначающий «стоп» (прекращение спора) по образцу.	заданной ситуации.
27-28		Конфликт и контакт	2	понятие конфликта и контакта; разбор этапов развития конфликта; способы выхода из конфликта (компромисс, уступка, обращение к посреднику); ролевые игры по разрешению конфликтных ситуаций.	отличить конфликтную ситуацию от бесконфликтной на примере 2 картинок; назвать 1 способ выхода из конфликта («договориться») с помощью педагога; проиграть простую ситуацию разрешения конфликта с опорой на образец.	описать разницу между конфликтом и конструктивным контактом (2 признака); предложить 2 способа разрешения конфликта в заданной ситуации; самостоятельно разыграть ситуацию мирного разрешения спора.
29-30		Я общительный или замкнутый?	2	самооценка уровня общительности через игровые методики обсуждение плюсов и минусов разных стилей общения; упражнения на преодоление стеснения; тренинги на инициацию общения.	с помощью педагога определить, склонен ли он к общительности или замкнутости («иногда я стесняюсь»); выполнить 1 упражнение на преодоление стеснения (поздороваться с соседом); вступить в короткий диалог (2–3 реплики) по заданной теме с поддержкой педагога.	оценить свой уровень общительности (общительный/стеснительный) и привести 1 пример; выполнить упражнение на инициацию общения (здать вопрос незнакомому человеку в группе); поддержать диалог на знакомую тему (4–5 реплик).
31-32		Свои и чужие	2	Цель: формировать представление о границах «свой — чужой» и правилах взаимодействия с разными людьми. Содержание: кто относится к «своим» (семья, друзья, знакомые), кто к «чужим»;	назвать 2 категории людей («свои» — мама, друг; «чужие» — незнакомый дядя) с помощью педагога; указать 1 правило общения с незнакомцем («не идти с ним») по образцу;	привести 3 примера «своих» и 2 примера «чужих» людей; сформулировать 2 правила безопасного общения с незнакомцами; разыграть ситуацию отказа незнакомцу в

				правила безопасного общения с незнакомыми людьми; различия в стилях общения с близкими и посторонними; ситуативные игры на закрепление правил.	выбрать правильный вариант поведения в простой ситуации (да/нет).	игровой форме.
33-34		Девчонки + мальчишки =...	2	Цель: развивать навыки межполового общения и взаимопонимания. Содержание: особенности общения мальчиков и девочек; общие интересы и совместные занятия; уважение к различиям; командные игры и задания для смешанной группы.	назвать 1 различие в поведении мальчиков и девочек с опорой на картинку; назвать 1 общее занятие для мальчиков и девочек («играть в мяч»); участвовать в совместной игре с ребятами противоположного пола.	привести 2 примера различий и 2 примера общих интересов мальчиков и девочек; организовать совместную игру с участием мальчиков и девочек (под руководством педагога); выразить уважение к мнению сверстника противоположного пола в дискуссии.
35-36		Дружба – это...	2	Цель: формировать представление о дружбе и её ценности. Содержание: что такое дружба, кто такой друг; качества настоящего друга; как заводить друзей и поддерживать дружбу; истории о дружбе, обсуждение примеров.	дать простое определение дружбы («друг — это тот, кто играет со мной») с помощью педагога; назвать 1 качество друга («добрый») и показать его в игре; рассказать о своём друге (1–2 предложения) с опорой на вопросы.	сформулировать 2 признака настоящей дружбы; описать 2 качества хорошего друга и привести пример их проявления; составить короткий рассказ о дружбе (4–5 предложений).
37-38		Друзья и недруги	2	Цель: учить различать дружеские и враждебные отношения, формировать навыки конструктивного взаимодействия. Содержание: признаки дружеских и недружелюбных отношений; как вести себя с теми, кто не является другом; способы предотвращения	отличить друга от недруга на примере 2 ситуаций с опорой на подсказки; назвать 1 способ вежливого общения с недругом («не ругаться»); проиграть ситуацию нейтрального общения с недругом по образцу.	описать 2 признака дружеских и 2 признака недружелюбных отношений; предложить 2 способа избежать конфликта с недругом; разыграть ситуацию конструктивного взаимодействия с недругом

				враждебности; ролевые игры на отработку моделей поведения.		
39- 40		Правила доброжелательного общения	2	Цель: сформировать понимание правил доброжелательного общения и отработать их применение в практических ситуациях. Содержание: беседа о значении доброжелательности в общении; знакомство с основными правилами доброжелательного общения: вежливое обращение (слова приветствия, благодарности, извинения); умение слушать собеседника; уважительное отношение к мнению другого; использование доброжелательной интонации и мимики; корректное выражение несогласия; разбор примеров правильного и неправильного общения; практические упражнения и ролевые игры на отработку правил; создание наглядного «плаката правил» доброжелательного общения.	назвать 1–2 правила доброжелательного общения («говорить „спасибо“», «не перебивать») с опорой на визуальные подсказки (картинки, пиктограммы); использовать 2–3 вежливых слова (привет, спасибо, до свидания) в игровой ситуации по образцу; продемонстрировать умение не перебивать собеседника в течение 30 секунд в парной беседе по инструкции педагога; распознать на картинке пример доброжелательного/недоброж елательного общения (выбрать правильный вариант из двух).	перечислить 3–4 правила доброжелательного общения и кратко объяснить их значение простыми словами; применить 3–4 вежливых слова и выражения в ролевой игре без подсказки («извините, пожалуйста», «будьте добры», «благодарю вас»); в парном диалоге продемонстрировать умение слушать собеседника (не перебивать, кивать в знак понимания, задать 1 уточняющий вопрос); в простой ролевой ситуации выразить несогласие вежливо («Я думаю по-другому, но я понимаю тебя»);
41- 42		Коммуникативный тренинг «Дружный класс»	2	Цель: закрепить навыки доброжелательного общения через коллективные упражнения и игры, способствовать сплочению группы. Содержание: разминка: упражнения на создание	участвовать в 2–3 командных играх, выполняя простые задания педагога; - произнести 1 комплимент однокласснику по образцу («Мне нравится, что ты...»); - выполнить невербальное	активно участвовать в командных играх, взаимодействуя с 2–3 одноклассниками; самостоятельно сделать 2–3 комплимента одноклассникам, отмечая конкретные качества или действия («Ты хорошо придумал», «Ты был добрым, когда помог мне»);

				<p>позитивного настроения и сплочение («Комплимент», «Эхо»); командные игры на взаимодействие и взаимопомощь («Передай мяч по кругу», «Общий рисунок»); ролевые ситуации по решению общих задач («Распредели обязанности», «Придумай правило для класса»); упражнения на невербальное общение и эмпатию («Изобрази настроение», «Угадай эмоцию»); рефлексия: обсуждение опыта совместной деятельности, что помогло быть дружными, что было сложно; совместное создание «Кодекса дружбы» класса.</p>	<p>задание (показать радость, грусть, удивление) по показу педагога; - назвать 1 правило дружбы, сформулированное группой, с опорой на плакат; - поделиться одним впечатлением от занятия с помощью наводящих вопросов («Что тебе понравилось?»).</p>	<p>- угадать 2–3 эмоции по мимике и жестам других участников; предложить 1–2 правила дружбы для «Кодекса» и кратко обосновать их («Надо помогать друг другу, потому что так веселее»); рассказать о своём опыте участия в тренинге (2–3 предложения), отметив, что получилось хорошо и что было трудно.</p>
Я познаю самого себя						
43-44		Имя человека. Родословная	2	<p>Цель: сформировать представление о значимости имени и семьи, познакомить с понятием родословной. Содержание: беседа о значении имени; рассказ о семейных традициях, связанных с именами; знакомство с понятием «родословное древо»; создание простого семейного древа (мама, папа, бабушка, дедушка, я).</p>	<p>назвать своё имя и фамилию; показать на схеме 2–3 ближайших родственников (мама, папа, брат/сестра); рассказать 1–2 предложения о ком-то из семьи с помощью наводящих вопросов.</p>	<p>рассказать о значении своего имени (если знает) или объяснить, почему родители его выбрали; составить простое родословное древо из 4–5 членов семьи; рассказать 3–4 предложения о своей семье.</p>
45-46		Что я знаю о себе?	2	<p>Цель: способствовать осознанию своих индивидуальных особенностей. Содержание: обсуждение внешних</p>	<p>назвать 2 свои внешние особенности («у меня карие глаза», «у меня короткие волосы»);</p>	<p>описать себя (внешность и характер) в 3–4 предложениях; назвать 2 своих увлечения и объяснить почему они нравятся;</p>

				особенностей (цвет глаз, волос, рост); разговор о любимых занятиях и увлечениях; упражнения на самописание; создание «портрета Я» (рисуночный тест).	указать 1 своё увлечение («люблю рисовать») с помощью педагога; нарисовать себя и назвать 1 качество («я добрый»).	создать автопортрет и рассказать о нём (3–4 предложения).
47-48		Как мы переживаем и выражаем эмоции?	2	Цель: развивать эмоциональную грамотность, учить распознавать и выражать эмоции. Содержание: знакомство с базовыми эмоциями (радость, грусть, злость, страх, удивление); обучение распознаванию эмоций по мимике и жестам; способы выражения эмоций приемлемыми способами; игры на распознавание и выражение эмоций.	узнать и назвать 2 базовые эмоции (радость, грусть) на картинках; изобразить 2 эмоции с помощью мимики по образцу; показать, как можно выразить радость приемлемым способом (похлопать в ладоши).	назвать и показать 4 базовые эмоции самостоятельно; определить эмоцию другого человека на фотографии; рассказать, как можно выразить злость без вреда для окружающих (подышать, посчитать до 5).
49-50		Как мы умеем сопереживать!	2	Цель: формировать способность к сопереживанию и эмпатии. Содержание: понятие сопереживания и сочувствия; разбор ситуаций, когда кому-то нужна поддержка; способы оказания эмоциональной поддержки; ролевые игры на проявление сочувствия.	понять и показать, когда человеку грустно (на примере картинки); предложить 1 способ утешить грустного человека («погладить по плечу») с помощью педагога; поучаствовать в ролевой игре «Утешение».	привести 2 примера ситуаций, когда нужно проявить сочувствие; предложить 2 способа поддержать человека в трудной ситуации; разыграть ситуацию оказания поддержки сверстнику.
51-52		Что такое темперамент?	2	Цель: познакомить с понятием темперамента и его особенностями. Содержание: простое объяснение понятия «темперамент»; 4 типа темперамента в	понять, что люди бывают разными по характеру поведения; распознать 1 тип темперамента на примере персонажа сказки с помощью педагога;	назвать 2 типа темперамента и привести пример каждого; соотнести 2–3 описания поведения с типами темперамента; рассказать, какой тип ближе лично ему (с

				упрощённом виде (активный, спокойный, чувствительный, энергичный); примеры поведения людей с разным темпераментом; соотнесение примеров с типами.	показать пример поведения «активного» человека.	опорой на примеры).
53-54		Разные люди – разные типы темперамента	2	Цель: закрепить понимание различий в темпераментах людей. Содержание: сравнение разных типов темперамента через игры и упражнения; анализ поведения героев сказок и мультфильмов; самоанализ: какой тип темперамента ближе; групповые задания на взаимодействие разных темпераментов.	отличить «активного» от «спокойного» человека на примере двух картинок; выполнить задание в паре с человеком другого темперамента (по инструкции педагога); назвать 1 особенность «активного» или «спокойного» поведения.	сравнить 2 типа темперамента (активный и спокойный), назвав по 1 особенности каждого; проанализировать своё поведение и отнести его к одному типу (с помощью педагога); в игре показать поведение человека с определённым темпераментом.
55-56		Что такое характер?	2	Цель: сформировать представление о характере и его чертах. Содержание: простое определение характера; положительные и отрицательные черты характера; примеры проявления черт характера в поведении; соотнесение поступков с чертами характера.	назвать 1 черту характера («добрый») с опорой на подсказку; привести пример доброго поступка с помощью педагога; соотнести картинку с поступком и чертой характера (добрый — помог бабушке).	назвать 2–3 черты характера и объяснить их простыми словами; привести 2 примера проявления одной черты характера; описать поведение человека с определённой чертой характера (3–4 предложения).
57-58		Разные люди – разные характеры	2	Цель: осознать разнообразие характеров и их влияние на общение. Содержание: анализ характеров героев сказок и мультфильмов; обсуждение, как разные черты характера влияют на отношения;	отличить доброго героя от злого на примере сказки; назвать 1 положительное качество любимого героя; проиграть простую ситуацию с заданным характером	сравнить характеры 2 героев, назвав по 1 положительной черте у каждого; объяснить, как черта характера влияет на поступки человека (2–3 предложения); самостоятельно разыграть ситуацию с проявлением определённой черты

				упражнения на понимание мотивов поведения; ролевые игры с разными характерами.	(добрый, злой) по образцу.	характера.
59-60		Что такое мотивы	2	Цель: познакомить с понятием мотива и его ролью в поведении человека. Содержание: простое объяснение, что такое мотив (повод для действия); разбор простых мотивов («хочу есть», «хочу играть»); связь мотивов и поступков; упражнения на определение мотивов.	понять, что действия имеют причины; назвать 1 мотив своего поступка («я пошёл гулять, потому что хотел играть») с помощью педагога; соотнести простой поступок с мотивом (из 2 вариантов).	назвать 2–3 мотива своих действий в течение дня; определить мотив героя на картинке (2–3 варианта); рассказать, почему он сделал что-то вчера (2–3 предложения).
61-62		Разные люди, разные мотивы	2	Цель: осознать, что у разных людей могут быть разные мотивы для одних и тех же действий. Содержание: разбор ситуаций с разными мотивами; сравнение мотивов в одинаковых ситуациях; понимание, что мотивы могут быть скрытыми; ролевые игры на определение мотивов.	понять, что два человека могут делать одно и то же по разным причинам; назвать 1 мотив для простого действия (играю в мяч — хочу повеселиться) с помощью педагога; в игре угадать мотив персонажа (из 2 вариантов).	привести 2 примера, когда одно действие имеет разные мотивы; предположить мотив поведения другого человека в простой ситуации; разыграть ситуацию, где два человека действуют по разным мотивам.
63-64		Как мы все похожи!	2	Цель: сформировать осознание общих черт и потребностей у всех людей. Содержание: обсуждение того, что объединяет всех людей (потребности, эмоции, желания); выявление общих интересов в группе; упражнения на сплочение; создание «карты сходств» класса.	назвать 1 потребность, общую для всех людей («все хотят есть») с помощью педагога; указать 1 эмоцию, которую испытывают все («все радуются, когда получают подарок») по образцу; найти 1 общий интерес с кем-то из одноклассников (с опорой на вопрос педагога: «Что вам обоим нравится?»);	назвать 2–3 потребности, общие для всех людей, и привести примеры их проявления; привести 2 примера ситуаций, когда люди испытывают одинаковые эмоции (радость от праздника, грусть при расставании); выявить 2–3 общих интереса в группе и предложить совместное занятие на их основе;

					поучаствовать в упражнении на сплочение («Круг доверия»).	составить 3–4 предложения о том, что объединяет его с одноклассниками, и поделиться с группой.
65-66		Какие мы все разные!	2	Цель: осознать и принять индивидуальные различия между людьми, развить толерантность. Содержание: обсуждение различий между людьми (внешность, интересы, способности, характер); разбор ситуаций, когда различия обогащают общение; игры на принятие различий; создание коллажа «Мы разные, но мы вместе».	назвать 1 различие между собой и другим человеком («у меня тёмные волосы, а у Пети — светлые») с опорой на визуальные подсказки; отметить 1 отличие в интересах («я люблю рисовать, а Маша любит петь») с помощью педагога; принять участие в игре «Найди отличие» в парах; показать готовность сотрудничать с тем, кто отличается от него (выполнить совместное задание).	назвать 2–3 различия между людьми (внешние, характерологические, интересы) и объяснить, почему это нормально; привести 2 примера, как различия помогают в совместной деятельности («один хорошо рисует, другой — придумывает истории, вместе делают комикс»); в игре предложить способ взаимодействия с человеком, имеющим другие интересы; создать элемент коллажа «Мы разные, но мы вместе» и рассказать, что он символизирует (2–3 предложения).
67-68		Психологическая олимпиада	2	Цель: обобщить и закрепить полученные знания и навыки в игровой форме, оценить динамику развития самосознания. Содержание: разминка: упражнения на позитивное самовосприятие («Комплимент себе»); станции заданий по пройденным темам: «Моё имя и семья» — рассказать о своём имени и нарисовать семейное древо; «Мои эмоции» — показать и назвать эмоции по карточкам; «Мой характер и темперамент» — выбрать черты, которые ему подходят; «Мои мотивы» — объяснить,	выполнить 3–4 задания на разных станциях с поддержкой педагога; рассказать 1–2 предложения о своём имени или семье с опорой на схему; узнать и назвать 2 эмоции на карточках; выбрать 1 черту своего характера из 2–3 вариантов; поделиться 1 впечатлением от олимпиады с помощью наводящих вопросов («Что тебе понравилось?»).	самостоятельно пройти 4–5 станций олимпиады, выполняя задания; рассказать о своём имени и семье (3–4 предложения), показать простое семейное древо; показать 3 эмоции мимикой и назвать их; назвать 2 черты своего характера и привести пример их проявления; объяснить 2 мотива своих действий за прошедший день; сравнить себя с партнёром, назвав 1 сходство и 1 различие; сделать вывод о том, что нового он узнал о себе (2–3 предложения) и поделиться им с группой.

				почему он сделал что-то вчера; «Мы похожи и мы разные» — найти общее и отличное с партнёром; рефлексия: что узнал о себе, что было интересно, что было трудно; вручение сертификатов участника.		
--	--	--	--	---	--	--

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 выражать своё эмоциональное состояние и контролировать	Выполняют задания рабочих тетрадей «В гармонии с собой» с направляющей помощью учителя. Используют на практике	Выполняют задания рабочих тетрадей «В гармонии с собой» самостоятельно. Используют на практике различные техники и
23-24	Наши чувства и эмоции: гнев, страх и тревога, грусть.	2			

25-26	Злость: как ею управлять?	2	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.	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.	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 сверстниками и взрослыми. Развитие волевых качеств, навыков самостоятельности, планирования и достижения поставленных задач.	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 психологические сказки для подростков и отвечают на вопросы с помощью учителя.	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, отрабатывают навыки общения. Слушают и анализируют психологические сказки для подростков.
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 – 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 личные 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 личные 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 эмоциональной	Выполняют задания рабочих тетрадей «Тревога и стресс:	Выполняют задания рабочих тетрадей «Тревога и стресс:

36	Как успешно сдать экзамены?	1	сфере, развитие умений контролировать своё состояние при тревоге и стрессе; формирование практических навыков борьбы со стрессом, навыков эффективного общения.	тетрадь самопомощи для подростков» с направляющей помощью учителя. Используют на практике различные техники и тренинговые задания для борьбы с тревогой и стрессом.	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 намерений и имеющихся интересов и склонностей.	Обсуждают презентации по профориентации с помощью учителя: отвечают на вопросы, делятся жизненным опытом, определяют свои личностные качества, необходимые для выбора профессии.	Обсуждают презентации по профориентации: отвечают на вопросы, делятся жизненным опытом, определяют свои личностные качества, необходимые для выбора профессии самостоятельно. Выполняют диагностические
48-49	Многообразие профессий	2			
50-51	Что я знаю о профессиях?	2			

52-53	Классификация профессий	2		Выполняют диагностические задания, направленные на выявление интересов и склонностей с помощью учителя. Слушают проектные работы сверстников «Кем быть?», высказывают своё мнение.	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			