

**«Согласовано»**

Заместитель директора

по УВР

КГБОУ

«Славгородская ОШ»

Петерс В.Н. 

« 30 » августа 2024г

**«Утверждено»**

Директор КГБОУ

«Славгородская ОШ»

Бойко А.В. 

Приказ № 106

От «30» августа 2024г



## **Рабочая программа**

коррекционно - развивающей области

«Психокоррекционные занятия» для обучающихся 9класса

срок реализации 2024-2025 учебный год

педагог-психолог:

Антонюк Н.С

г.Славгород 2024г.

### **Пояснительная записка**

Одной из важнейших задач основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося как субъекта отношений в сфере образования. Программа разработана на основе следующих документов: -Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ; - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»; - СанПиНами 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям обучения и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (с изм. от 29.06.2011, 25.12.2013, 24.11.2015, 28.12.2020); -СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ОВЗ», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26; -Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (далее - ФГОС), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 №373 (с изм. от 26.10.2010, 22.09.2011, 18.12.2012, 29.12.2014, 18.05.2015, 31.12.2015);

Программа коррекционной работы обеспечивает:

выявление особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленных недостатками в их физическом и (или) психическом развитии;

осуществление индивидуально помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии); возможность освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья основной образовательной программы и их интеграции в образовательном учреждении.

Для полноценного психического развития ребенка огромное значение имеет его полноценное общение с окружением. От того, как складываются эти отношения, во многом зависит его эмоциональное благополучие, формирование позитивной самооценки, становление и закрепление личностного стиля поведения и то, как ребенок будет относиться к окружающему миру.

Успешное развитие межличностного общения в рамках программы идет параллельно развитию эмоционально-волевого развития. То, в какой мере ученики умеют понимать и отражать свои чувства, настроение друг друга, воспринимать и понимать других, а через них и самих себя, будет во многом определять процесс общения, качество отношений и способы, с помощью которых они будут осуществлять совместную деятельность

**Цель программы** — создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающегося с УО, обеспечивающих усвоение им социального и культурного опыта.

**Задачи программы:**

- снижение психоэмоционального напряжения, коррекция тревожности и агрессии;
- коррекция настроения и негативных черт характера;
- формирование навыков саморегуляции и самоконтроля;

- развитие системы самосознания и самооценки, рефлексивных способностей, формирование адекватного отношения к себе и другим;
  - Формирование позитивного отношения к своему «Я», адекватной самооценки и повышение уверенности в себе;
  - формирование и развитие коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других, развитие способности к эмпатии, сопереживанию;
  - формирование навыков применения полученных знаний и умений в процессе изучения школьных дисциплин и в практической деятельности.
- Участники программы: обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья ученики (9 класса)

### **Психолого-педагогические особенности развития детей с интеллектуальными нарушениями.**

Категория детей с интеллектуальными нарушениями характеризуется крайней неоднородностью состава, которая обусловлена значительным разнообразием этиологических факторов, порождающих данный вид психического дизонтогенеза, что обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений.

Функциональная и/или органическая недостаточность центральной нервной системы в некоторых случаях приводит к большей выраженности и стойкости при интеллектуальном нарушении, что определяет необходимость обеспечения специальных образовательных условий.

Общими для всех детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) являются трудности произвольной саморегуляции, замедленный темп и неравномерное качество становления высших психических функций, мотивационных и когнитивных составляющих познавательной деятельности. Для значительной части детей и подростков с интеллектуальным нарушением типичен и дефицит социально-перцептивных и коммуникативных способностей, нередко сопряженный с проблемами эмоциональной регуляции, что в совокупности затрудняет их продуктивное взаимодействие с окружающими.

С переходом от совместных учебных действий под руководством учителя (характерных для начальной школы) к самостоятельным (на уровне основной школы), к подростку с интеллектуальным нарушением предъявляются требования самостоятельного познавательного поиска, постановки учебных целей, освоения и самостоятельного осуществления контрольных и оценочных действий, инициативы в организации учебного сотрудничества. По мере взросления у подростка происходит качественное преобразование учебных действий моделирования, контроля, оценки и переход к развитию способности проектирования собственной учебной деятельности и построению жизненных планов во временной перспективе.

Характерной особенностью подросткового периода становится развитие форм понятийного мышления, усложняются используемые коммуникативные средства и способы организации учебного сотрудничества в отношениях с учителями и сверстниками.

Акцент в коммуникативной деятельности смещается на межличностное общение со сверстниками, которое приобретает для подростка особую значимость. В личностном развитии происходят многочисленные качественные изменения прежних интересов и склонностей, качественно изменяется самоотношение и самооценка в связи с появлением у подростка значительных субъективных трудностей и переживаний. У девятого класса завершается внутренняя переориентация с правил и ограничений, связанных с моралью послушания, на нормы поведения взрослых. Следует учитывать ряд особенностей подросткового возраста: обостренную восприимчивость к усвоению норм, ценностей и моделей поведения; сложные поведенческие проявления, вызванные противоречием между потребностью в признании их со стороны окружающих и

собственной неуверенностью; изменение характера и способа общения и социальных взаимодействий. Процесс взросления у детей с интеллектуальными нарушениями осложняется характерными для данной категории особенностями. У подростков с интеллектуальными нарушениями часто наблюдаются признаки личностной незрелости, многие из них внушаемы, легко поддаются убеждению, не могут отстаивать собственную позицию. Особые сложности могут создавать нарушения произвольной регуляции: для них характерны частые импульсивные реакции, они не могут сдерживать свои стремления и порывы, бывают не сдержаны в проявлении своих эмоций, склонны к переменчивости настроения. В целом у всех обучающихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) отмечается слабость волевых процессов, что проявляется в невозможности сделать волевое усилие при учебных и иных трудностях.

У подростков с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) несформированы внутренние критерии самооценки, что приводит к снижению интеллектуальными нарушениями устойчивости по отношению к внешнему негативному воздействию со стороны окружающих, проявляется в несамостоятельности, неустойчивости позиций при решении тех или иных вопросов и поведения в целом, в шаблонности суждений.

Обучающиеся с интеллектуальными нарушениями демонстрируют как правило завышенный уровень притязаний эгоцентрического характера. Недостатки саморегуляции во многом сказываются на способности к планированию, приводят к неопределенности интересов и жизненных перспектив.

При организации обучения важно учитывать особенности познавательного развития, эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с интеллектуальными нарушениями, специфику усвоения ими учебного материала.

Программа данного курса представляет систему коррекционно-развивающих занятий для учащихся 9 классов и рассчитана на 1 год обучения - 4 часа в неделю ( 4 часа в год).

#### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

##### **Учебно-методическая литература:**

1. Пособие представляет собой методические рекомендации по работе с рабочими тетрадями «Умникам и умницам». Курс РПС (1,2,3,4 классы)
2. Холодова О.А., Е.А. Моренко «Умникам и умницам»
3. Задания по развитию познавательных способностей ( Курс РПС)
4. Холодова О.А., Е.А. Моренко Умникам и умницам: Задания по развитию познавательных способностей 4 класс. Курс РПС. Рабочие тетради: В 2 частях, часть 1 / - М.: РОСТ, 2013. - 96
5. Холодова О.А., Е.А. Моренко Умникам и умницам: Задания по развитию познавательных способностей ( Курс РПС./ Методическое пособие для 3,4 класса - М.: РОСТ, 2013. - 288 с.
6. Е.В. Соколова «Наблюдаем и сравниваем» Академия развития 8.Л.В. Мещенкова «25 развивающих занятий» Академия развития
7. Экспериментальная программа. Сборник №5 / Г.М. Касымова – А., 2002
8. Азбука общения. Развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. / Л.М. Щипицына, О.В. Заширинская, А.П. Воронова, Т.А. Нилова. – СПб., 1998
9. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. / Н.И. Шевандрин. – М., 2001  
12. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. / Н.П. Слободяник – М., 2004
10. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья.
11. Психологические основы. / Л.И. Акатов. – М., 2003
12. 120 уроков психологического развития младших школьников. / Локалова Н.П. – М., 2000
13. Дидактические игры в обучении школьников с отклонениями в развитии. / А.А. Катаева, Е.А. Стребелева. – М., 2001

14. Психологические игры для старшеклассников./ Т. Бедарева, А.Грецова. – СПб.,2008
15. Психологическая диагностика отклонений в развитии детей. Методическое пособие./ Л.М. Шипицыной. – СПб.,2004
16. Особенности умственного развития учащихся вспомогательной школы. /Под ред.
17. Ж. И. Шиф. Введение. - М., 1965.
18. В.М.Мозговой, И.М.Яковлева, А.А.Еремина “Основы олигофренопедагогика”: учеб. пособие для студ. сред. учеб. заведений /. – М.: Издательский центр Академия”, 2006 г.
19. Е.Худенко, Е.Останина 1-2 часть “Практическое пособие по развитию речи для детей с отклонениями в развитии”. Издательство “Школа”. 1992 г.
20. Г.С.Швайко “Игры и игровые упражнения для развития речи” Москва. 1988 г.
21. Т.Б.Епифанцева, Т.Е.Киселенко, И.А.Могилева “Настольная книга педагога – дефектолога” Москва 2005 г.
22. Пузанов Б.П. “Обучение детей с нарушением интеллектуального развития”.
23. Егорова Т.В. “Особенности памяти и мышления младших школьников, отстающих в развитии”. – Москва. 1973 г.
24. Развивающие игры для детей. – Москва: Физкультура и спорт. 1990 г.
25. Тихомирова Л.Ф., Басов А.В. “Развитие логического мышления детей”. – Ярославль: ТОО “Тринго”. 1995 г.

### **Материально-техниче Структура и этапы реализации программы**

Реализация программы проходит в три этапа: первичная диагностика, коррекционная работа и вторичная диагностика.

#### **Первичная диагностика.**

- Методика изучения самооценки и уровня притязаний школьников Т.Дембо, С.Я.Рубинштейн,
- Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению Ч.Д.Спилбергера,
- Методика «Дом, дерево, человек» З.Ф.Семеновой,
- Цветовой тест Люшера.
- Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.
- Социометрический тест

#### **Коррекционная работа.**

Коррекционные занятия проводятся в форме игровой терапии в течение всего курса. В программе используются упражнения, беседы, игры, релаксация.

#### **Вторичная диагностика.**

Представляет собой проведение оценки результативности программы и заключается в сравнении показателей первичной (до начала занятий) диагностики с результатами обследования после занятий по программе

#### **Формы работы:**

При реализации программы используются следующие формы и методы работы: беседа, психогимнастика, ролевая игра, арт-терапевтические техники, дискуссия, проблемные ситуации, релаксационные методы, когнитивные методы. Основное содержание занятий составляют тренировочные упражнения, специальные задания, дидактические и развивающие игры.

### **Планируемые результаты освоения коррекционно-развивающей программы.**

Данная психокоррекционная программа должна обеспечить достижение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости двух видов результатов: личностных и предметных.

**Личностные результаты** обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с легкой степенью умственной отсталости в культуру, овладение ими социокультурным опытом, включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

### **Критерии личностных результатов освоения коррекционно-развивающей программы.**

<b>№ п./п.</b>	<b>критерий</b>	<b>параметры оценки</b>	<b>индикаторы</b>
1	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину	Сформированность основ гражданской идентичности	Элементарные представления о знаменательных для Отечества исторических событиях
			Элементарные представления о своей культурной принадлежности
			Элементарные представления о Государственных символах России. Сопереживает радостям и бедам своего народа и проявляет эти чувства в добрых поступках
			Элементарные представления о своем крае: название, столица, название своего города, окружающей природе.
			Любовь к своему краю, осознание своей национальности
2	Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	Сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	Умение выслушать иное мнение уважительно относиться к иному мнению
			Уважение к людям других национальностей, вероисповедания, культуры
		Сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир	Выстраивает отношения, общение со сверстниками, на элементарных основах общекультурных принципов
			С уважением относится к разнообразию народных традиций, культур, религий
3	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о	Сформированность представлений о собственных возможностях, о	Первичное умение оценивать свои возможности и силы (Различает с помощью учителя «что я хочу» и «что я могу»).

	насушно необходимом жизнеобеспечении	насушно необходимом жизнеобеспечении	Умение обратиться к взрослому за помощью и кратко сформулировать просьбу, описать затруднение
			Умение понимать, что существуют запреты в жизнедеятельности
			Знание правил самообслуживания и применение их (под контролем учителя)
4	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	Сформированность навыков адаптации	Умение выстраивать бесконфликтные отношения в учебном коллективе
			Принятие и освоение социальной роли учащегося
			Знание первичных правил поведения любых проблемных ситуациях
5	Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни	Сформированность социально-бытовых умений	Знакомство с ТБ: правила поведения на уроке, перемене, в природе, обращение электроприборами, правила поведения на дороге, в транспорте и при общении с незнакомыми людьми.
			Знание первичных правил поведения в школе, прав и обязанностей ученика
			Элементарные представления о предназначении окружающих в быту предметов и вещей
			Умение ориентироваться в пространстве школы; в расписании (при помощи учителя)
			Наличие интереса к участию в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы
6	Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Сформированность навыков коммуникации с взрослыми	Знание элементарных правил коммуникации
			Способность поддерживать коммуникацию с взрослыми
			Способность обращаться за помощью
		Сформированность навыков коммуникации со сверстниками	Способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками
			Знание адекватных способов поведения в разных ситуациях
			Способность обращаться за помощью
		Владение средствами коммуникации	Представления о разнообразных средствах коммуникации согласно ситуации
		Адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	Элементарные представления о ритуалах социального взаимодействия согласно ситуации
7	Способность к	Сформированность	Знание правил поведения в

	осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	представлений о правилах поведения в разных социальных ситуациях и с людьми разного социального статуса, с взрослыми разного возраста и детьми	разных социальных ситуациях с людьми разного возраста, статуса
		Сформированность необходимых ребёнку социальных ритуалов	Умение вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом близостью и социальным статусом собеседника
			Умение корректно привлечь к себе внимание
			Умение отстраниться от нежелательного контакта
			Умение выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, просьбу, и др.
8	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности	Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы	Восприятие важности учебы, элементарный интерес к новому
			Ориентация на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания
			Ученик активно участвует в процессе обучения
9	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми	Умение сотрудничать с взрослыми в повседневной жизни с использованием правилустного общения (обращение, вежливые слова).
		Сформированность навыков сотрудничества со сверстниками	Бесконфликтное участие в коллективной и групповой работе сверстников, с соблюдением в повседневной жизни первичных норм коммуникации
			Умение выслушать другое мнение в совместной работе
10	Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств	Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств	Умение различать «красивое» и «некрасивое»
			Готовность к восприятию «прекрасного», которая выражается в удержании критерия «красиво» (эстетично), в отношениях к людям, к результатам труда



11	Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей	Сформированность этических чувств, доброжелательности и, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания к чувствам других людей	Проявление доброжелательности в отношении к другим людям, эмоциональной отзывчивости и сопереживания к чувствам родных и близких, одноклассников, к событиям в классе, в школе
12	Развитие и формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	Сформированность установки на здоровый и безопасный образ жизни	Ориентация на здоровый и безопасный образ жизни, соблюдение режима дня
			Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях
			Потребность в двигательной активности
		Сформированность бережного отношения к материальным и духовным ценностям	Проявление бережного отношения к результатам своего и чужого труда
			Адекватность бытового поведения с точки зрения опасности или безопасности для себя
			Знание правил поведения с точки зрения сохранности окружающей предметной и природной среды
			Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком
13	Проявление готовности к самостоятельной жизни	Социальная готовность	Наличие желания включаться в совместную с взрослым деятельность.
			Умение накапливать личные впечатления, связанные с явлениями окружающего мира
		Профессионально-трудовая готовность	Умение устанавливать взаимосвязь порядка природного и бытового уклада собственной жизни в семье и в школе, вести себя сообразно этому пониманию (выбрать одежду, спланировать свои занятия в соответствии с сезоном и погодой, помыть грязные сапоги, и т.д.).
			Знание некоторых профессий
			Наличие предпочтений к типу изобразительной деятельности

		Морально-волевая готовность, способность к организации личной жизни	Знания о простых способах проведения досуга
			Знания об условиях создания семьи
			Знания о составе семьи, близких родственниках

### Оценка Базовых учебных действий

Группа базовых учебных действий	Перечень учебных действий
<b>Личностные учебные действия</b>	-осознание себя как ученика.
	- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
	- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
	-целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
	- понимать чувства других людей
	- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении
<b>Коммуникативные учебные действия</b>	-опосредовать свою деятельность речью;
	- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку
	- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
	сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
	слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
	доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
	- владение навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми.
<b>Регулятивные учебные действия</b>	-изменение поведения на занятиях: живость, активность, заинтересованность в получении новых знаний.
	- Умение эффективно регулировать своё поведение на всех этапах деятельности
	- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков
	определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
	- умение адекватно относиться к ошибкам и неудачам
	-целенаправленно выполнять действия по инструкции;
<b>Познавательные учебные действия</b>	выделять и анализировать отдельные признаки или свойства воспринимаемых объектов, осмысливать увиденное, активно включая в процесс восприятия мыслительную деятельность;
	-уметь расчленять запоминаемые объекты на части, выделять в них различные свойства, устанавливать определенные связи и отношения между каким-либо из них и некоторой системой условных знаков
	- умение использовать знаково-символические средства

	(схемы, таблицы и т.д.)
	умение строить устные сообщения
	- умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков
	умение устанавливать причинно-следственные связи
	умение строить рассуждения, в форме простых суждений
	-умение устанавливать аналогии
	-овладение рядом общих приемов решения задач, проблем

## Содержание программы коррекционного курса.

Наименование разделов курса	Количество часов, отведенных на изучение разделов курса	Содержание тем курса	Форма организации занятий	Основные виды деятельности
Диагностика	4	Методика изучения самооценки и уровня притязаний школьников Т.Дембо, С.Я.Рубинштейн, Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению Ч.Д.Спилбергера, Методика «Дом, дерево, человек» З.Ф.Семеновой, Цветовой тест Люшера. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса. Социометрический тест	Групповая	Заполнение онлайн тестов. Выполнение тестов на бумаге.
Первый блок Я-этоЯ	52	Я -это Я «Символ моего Я» Мои эмоции Моя самооценка Мои ценности Снятие мышечного и эмоционального напряжения Мои жизненные цели Мои возможности Мой выбор Мои ресурсы Терпимость (фильмотерапия)» Моя культура Моя самооценочность Снятие мышечного и	Групповая	Игры, Беседы, Упражнения с бумагой. Рисование. Просмотр фильма.

		<p>эмоционального напряжения</p> <p>Мое общение</p> <p>Мой характер</p> <p>Самооценка</p> <p>перспектива в жизнь</p> <p>«Я люблю себя»</p> <p>«Моя Вселенная</p> <p>Внимательная сторона моего «Я»».</p> <p>«Тайны моего «Я»</p> <p>Снятие мышечного и эмоционального напряжения</p> <p>«Я среди других».</p> <p>Киноурок</p> <p>«Ответственность «Я в будущем»</p> <p>«Мандала моей души»».</p>		
<p><b>Второй блок</b></p> <p><b>Эмоциональный интеллект</b></p>	46	<p>Какой мой эмоциональный интеллект</p> <p>Что делать если грустно</p> <p>Как управлять страхом</p> <p>Что делать с обидой?</p> <p>Радость</p> <p>интерес</p> <p>удивление</p> <p>основы управления</p> <p>Какие бывают эмоции</p> <p>Для чего нужно управлять своими эмоциями</p> <p>Понимание причин возникновения эмоций</p> <p>Эмоции в нашей жизни</p> <p>Снятие мышечного и эмоционального напряжения</p> <p>Эмоции и социальные сети</p> <p>«Уверенность»</p> <p>«Я и стресс»</p> <p>Способы саморегуляции</p> <p>Стресс и уверенное поведение.</p>	Групповая	<p>Беседы</p> <p>Различные игры.</p> <p>Парные упражнения.</p> <p>Просмотр фильмов.</p> <p>Мини-лекция;</p> <p>ролевая игра,</p> <p>дебаты-дискуссии,</p> <p>домашнее задание.</p>

		«Творчество как способ саморегуляции» «Искусство общения» «Учимся ценить жизнь» «Как бороться со стрессом» «Борьба со стрессом» «Я умею бороться со стрессом» «Я справлюсь со стрессом» Игра «Ускоренные движения» Киноурок «Смелость»		
<b>Третий блок Общение</b>	33	Общаться -это легко Снятие мышечного и эмоционального напряжения Невербальное общение» «Вербальное общение» "Я слушаю Барьеры общения» «Конфликт»" « Личное пространства Границы» Умение сотрудничать» Коммуникативная игра "Путешественники» Какой я и какие другие" «Коллективная сказка» « Карта моей будущей жизни»	Групповая	Беседы Различные игры. Парные упражнения. Просмотр фильмов. Мини-лекция; ролевая игра, дебаты-дискуссии, домашнее задание
<b>Итого: 135 часов</b>				

## Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятий	Задачи	Количество часов	Дата
<b>1 блок (эмоционально-личностная сфера)</b>				
1 2 3 4	Диагностика личностных особенностей		4	03.09.24 04.09.24 05.09.24 06.09.24
<b>1. Блок «Кто Я»</b>				
5 6 7	Я -это Я	Овладение способами познания себя, взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие эмоциональной сферы, поиск и активизация позитивных ресурсов через создание системы поддержки	3	10.09.24 11.09.24 12.09.24
8	«Символ моего Я»	Самопознание, развитие навыков самопрезентации.	1	13.09.24
9 10 11	Мои эмоции	Расширить знания учащихся об эмоциональной сфере. Развивать личностные качества – гибкость, адекватную самооценку, критичность	3	17.09.24 18.09.24 19.09.24
12	Моя самооценка	Формировать представление о самооценности человеческого «Я»; развить навыки самоанализа и самооценки.	1	20.09.24
13 14 15	Мои ценности	Формирование представлений об общечеловеческих ценностях и чувствах человека, которого вынуждают отказаться от чего-то важного для него.	3	24.09.24 25.09.24 26.09.24
16	Снятие мышечного и эмоционального напряжения	Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья. Повысить работоспособность, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение. .	1	27.09.24
17 18 19	Мои жизненные цели	Формирование умения ставить жизненные цели	3	01.10.24 02.10.24 03.10.24
20	Мои возможности	Формирование нравственных качеств человека	1	04.10.24
21 22 23	Мой выбор	Формирование культуры выбора у обучающихся в различных социальных ситуациях.	3	08.10.24 09.10.24 10.10.24
24	Мои ресурсы	Развитие, совершенствование навыков саморегуляции, осознание связи возникших трудностей с пережитой травмирующей ситуацией, овладение	1	11.10.24

		способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, развитие эмоциональной сферы.		
25 26 27	Терпимость (фильмотерапия)»	Осознать и переосмыслить себя и свои цели, действия, чувства, потребности, психологические проблемы. Развивать способность самонаблюдения самораскрытию. Формировать позитивное мышление и способность видеть многомерность и многозначность своих мотивов и мотивов значимых для них	3	15.10.24 16.10.24 17.10.24
28	Моя культура	Формировать у детей культуру поведения, умение вести себя в разных жизненных ситуациях.	1	18.10.24
29 30 31	Моя самооценка	Формировать умение ценить себя по достоинству, одобрять свои действия и поступки.	3	22.10.24 23.10.24 24.10.24
32	Снятие мышечного и эмоционального напряжения	Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья. Повысить работоспособность, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение	1	25.10.24
33 34 35	Мое общение	Формирование навыков эффективного общения.	3	05.11.24 06.11.24 07.11.24
36	Мой характер	Развивать мотивацию подростков к познанию и самосовершенствованию	1	08.11.24
37 38 39	Самооценка перспектива в жизнь	Формировать адекватную самооценку.	3	12.11.24 13.11.24 14.11.24
40	«Я люблю себя»	Формирование ценностного отношения к себе	1	15.11.24
41 42 43	«Моя Вселенная».	Создание условий для самопознания и формирования позитивной Я - концепции	3	19.11.24 20.11.24 21.11.24
44	«Внимательная сторона моего «Я»».	Формирование нового уровня развития познавательных способностей и возможностей ребенка.	1	22.11.24
45 46 47	«Тайны моего «Я»	Развитие уверенности в себе, осознание своих сильных сторон, уникальности и неповторимости каждого участника	3	26.11.24 27.11.24 28.11.24
48	Снятие мышечного и эмоционального напряжения	Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья. Повысить	1	29.11.24



		работоспособность, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение		
49 50 51	«Я среди других».	Формирование навыков саморегуляции, овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром	3	03.12.24 04.12.24 05.12.24
52	Киноурок «Ответственность»	Развитие ответственности, умения понимать свои предпочтения	1	06.12.24
53 54 55	«Я в будущем»	Развитие ответственности, развитие навыков целеполагания	3	10.12.24 11.12.24 12.12.24
56	«Мандала моей души».	Формирование эмоционально положительного состояния, развитие творческого воображения	1	13.12.24
<b>Блок 2 Эмоциональный интеллект</b>				
57 58 59	Какой мой эмоциональный интеллект	Создание условий для развития эмоционального интеллекта у обучающихся	3	17.12.24 18.12.24 19.12.24
60	Что делать если грустно	Научить учеников понимать причины, по которым возникает грусть, и развивать умение преодолевать состояние депрессии.	1	20.12.24
61 62 63	Как управлять страхом	Научить способам преодоления страхов. Способствовать снятию психоэмоционального напряжения, повышению уверенности в себе. Гармонизировать личность ребенка	3	24.12.24 25.12.24 26.12.24
64	Что делать с обидой?	Развивать эмоциональной сферы школьников, рефлексии эмоциональных состояний, способности к адекватному самовыражению чувств и эмоций	1	27.12.24
65	Радость интерес удивление основы управления	Способствовать формированию навыка понимания и управления эмоций: радость, удивление, интерес	1	09.01.25
66	Какие бывают эмоции	Формирование понимания для чего нужны эмоции; - развитие навыков саморегуляции эмоциональных состояний; - развитие любознательности, воспитание адекватного отношения к собственным переживаниям, сплочение детей, воспитание уважения и способности сопереживать другому человеку.	1	10.01.25
67 68	Для чего нужно управлять своими	Формировать представление о качествах, необходимых человеку	3	14.01.25 15.01.25

69	эмоциями	для контроля своих эмоций; создать условия для понимания учащимися необходимости проявления своих эмоций.		16.01.25
70	Понимание причин возникновения эмоций	Формировать представление учащихся о причинах возникновения эмоций. Формировать умения самоанализа своего эмоционального состояния, мыслей и телесных ощущений	1	17.01.25
71 72 73	Эмоции в нашей жизни	Развивать навыки регуляции своего настроения; актуализировать представление учащихся о психологических понятиях «чувства» и «эмоции» и об их функциях	3	21.01.25 22.01.25 23.01.25
74	Снятие мышечного и эмоционального напряжения	Снятие эмоционального напряжения, развитие навыков совместной игры, обучение методам релаксации.	1	24.01.25
75 76 77	Эмоции и социальные сети.	Способствовать формированию навыка контролировать эмоциональные реакции в социальных сетях.	3	28.01.25 29.01.25 30.01.25
78	«Уверенность»	Совершенствование коммуникативных навыков, самопознание	1	31.01.25
79 80 81	«Я и стресс»	Познакомить детей с понятием стресса, актуализировать полученные знания.	3	04.02.25 05.02.25 06.02.25
82	Способы саморегуляции.	Ознакомить с методами и приемами саморегуляции. Учить использовать дыхательные упражнения и релаксацию на практике.	1	07.02.25
83 84 85	Стресс и уверенное поведение.	Развивать навыки уверенного поведения. Формировать представление о связи стресса со способами поведения.	3	11.02.25 12.02.25 13.02.25
86	«Творчество как способ саморегуляции»	Познакомить с творчеством как одним из способов саморегуляции. Помочь в анализе своего отношения к жизни. Выявить личностные проблемы, расширить возможные способы их решения.	1	14.02.25
87 88 89	«Искусство общения»	формирование коммуникативных на выков как одного из компонентов стрессоустойчивости.	3	18.02.25 19.02.25 20.02.25

90	«Учимся ценить жизнь»	Формирование ценностного отношения к жизни.	1	21.02.25
91 92 93	«Как бороться со стрессом»	Формирование способности выбирать эффективные методы борьбы со стрессом.	3	25.02.25 26.02.25 27.02.25
94	«Борьба со стрессом»	Формирование навыка замены негативных мыслей на позитивные, устранение напряжения.	1	28.02.25
95 96 97	«Я умею бороться со стрессом»	Развитие способности борьбы со стрессом.	3	04.03.25 05.03.25 06.03.25
98	«Я справлюсь со стрессом»	Закрепление полученных знаний и умений по проблеме совладающего поведения. Развитие и проработка конструктивных способов борьбы со стрессом.	1	07.03.25
99 100 101	Игра «Ускоренные движения»	Снятие усталости и напряжения, поддержка положительного эмоционального фона.	3	11.03.25 12.03.25 13.03.25
102	Киноурок «Смелость»	Совершенствование коммуникативных навыков, самопознание, развитие уверенности	1	14.03.25
<b>Зблок общение</b>				
103 104 105	Общаться -это легко	Совершенствовать умения эффективного общения, Осознавать собственное влияния на других людей и значимости их в своей жизни; поиск способов расположения людей к себе, упрочение благоприятного климата для отношений.	3	18.03.25 19.03.25 20.03.25
106	Снятие мышечного и эмоционального напряжения	Снятие эмоционального напряжения, развитие навыков совместной игры, обучение методам релаксации	1	21.03.25
107 108 109	«Невербальное общение»	Формирование навыков эффективного общения (невербального)	3	01.04.25 02.04.25 03.04.25
110	Киноурок «Дружба»	Формировать нравственные качества обучающихся (умение дружить, беречь дружбу, общаться в коллективе и т.д.); раскрыть сущность понятия «дружба»; показать какую роль играют друзья в нашей жизни.	1	04.04.25
111 112 113	«Вербальное общение»	Формировать навыки эффективного общения (вербального)	3	08.04.25 09.04.25 10.04.25
114	"Я слушаю"	Формировать навык активного слушания.	1	11.04.25
115	«Барьеры общения»	Дать представления о	3	15.04.25

116 117		коммуникативных барьерах, совершенствовать навыки их преодоления		16.04.25 17.04.25
118	«Конфликт»	Формировать навыки бесконфликтного общения	1	18.04.25
119 120 121	« Личное пространства»	Развивать умение уважительно относиться к границам «личного пространства	3	22.04.25 23.04.25 24.04.25
122	Границы»	Развитие навыков конструктивного отстаивания своей позиции	1	25.04.25
123 124 125	«Умение сотрудничать»	Развивать умение сотрудничать и выражать интерес, внимание. Тренировать навыки сотрудничества и эффективного общения сосредоточенность	3	29.04.25 30.04.25 06.05.25
126	Коммуникативная игра "Путешественники»	Навыки совместной работы.	1	07.05.25
127 128 129	"Какой я и какие другие"	Формировать умения определять характер и понимать других людей через игру.	3	13.05.25 14.05.25 15.05.25
130	«Коллективная сказка»	Формировать навык неконфликтного поведения.	1	16.05.25
131	« Карта моей будущей жизни»	Развитие представления о будущем.	1	20.05.25
132 133 134 135	Диагностика	Мониторинг развития	4	21.05.25 22.05.25 23.05.25 27.05.25

