

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Рязанской области**

**Шиловский муниципальный район Рязанской области**

**МБОУ Ерахтурская сош**

**РАССМОТРЕНО**

педагогический совет

\_\_\_\_\_  
[укажите ФИО]  
Протокол №1 от «29»  
августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Усанова Нина  
Валентиновна  
приказ №107 от «29»  
августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Акёнов Марина  
Анатольевна  
приказ №107 от «29»  
августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ  
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ  
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
«СТУПЕНИ РАЗВИТИЯ»**

**Программа разработана на основе авторской программы  
Бекмухамбетовой Асимы Ахметгалимовны «Ступени  
развития»**

**Педагог-психолог Трошнин Александр Александрович**

Ерахтур, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. Наименование вида программы и описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена

Программа индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий для обучающихся 5-9 классов «Ступени развития» составлена в соответствии с требованиями адаптированной основной образовательной программы основного среднего общего образования обучающихся с ЗПР, на основе авторской программы Бекмухамбетовой Асимы Ахметгалимовны «Ступени развития» для подростков с задержкой психического развития.

Задержка психического развития (ЗПР) – это «...нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (эмоционально-волевая сфера) отстают в своем развитии от принятых психологических норм для данного возраста» [3, с. 98].

Задержка психического развития, как психолого-педагогический диагноз, ставится только в дошкольном и младшем школьном возрасте. Если к окончанию этого периода остаются признаки недоразвития психических функций, то речь идет уже о *конституциональном инфантилизме или об умственной отсталости*. [9, с. 91].

Современные исследования отечественных и зарубежных авторов показывают, что у детей с задержкой психического развития (ЗПР) высок риск нарушений поведения, что становится наиболее очевидным в подростковом возрасте и обуславливает необходимость целенаправленной коррекционной работы с детьми данной категории.<sup>1</sup>

Результаты исследования в 2009г. Матанцевой Т.Н. показали, что подростки с ЗПР имеют потенциальные возможности к личностному развитию и формированию личностной саморегуляции при условии соответствующей организации коррекционно-развивающей работы. *Целенаправленно формируя личностные структуры, входящие в структуру саморегуляции, можно добиться нормализации этого процесса и скомпенсировать влияние*

*дизонтогенеза*. Саморегуляция обуславливает успешное протекание любой деятельности, не только учения. Составляющие части саморегуляции по А.К. Осницкому: цели, освоенные умения, привычные оценки переживания успеха и ошибочности действий. В качестве механизма, способствующего синтезу непосредственно-чувствительных оценок и логических интерпретаций, выступает рефлексия, а сам процесс рассматривается в контексте проживания, чувствования, преодоления, претерпевания и пересмотра ситуации. Основой развития саморегуляции по мнению Н.А. Менчинской является становление у школьников процессов осознания своих возможностей, развитие мотивационной готовности к усовершенствованию учебной деятельности.

*«Личностная саморегуляция»* функциональное средство субъекта, позволяющее мобилизовывать личностные и когнитивные ресурсы для реализации активности и достижения значимых целей.

В целостном процессе регуляции подростков с ЗПР значительно снижена роль регуляторных компонентов. Недостаточная внутренняя активность не выполняет функцию реализации значимого во внутреннем плане. В силу этого ограничивается обращенность психической активности на себя, как результат – задержано формируется рефлексия, не происходит на достаточном уровне переоценка, переосмысление и изменение активности. Рефлексия недостаточно осуществляет контроль за правильностью выбранных подростком форм и видов активности, а также не в полном объеме осуществляет обратную связь. В конечном итоге из-за слабости структурных компонентов ограничено приобретение внутреннего регуляторного опыта подростками с ЗПР. Пассивность и закрытость тормозят развитие более сложных регуляторных структур: ценностных ориентаций и рефлексии.

Для младших подростков с ЗПР характерно выраженное защитное поведение, избегание открытых отношений с самим собой. Как следствие, младшие подростки с ЗПР не вполне осознают какие они, какова их личность, к чему они стремятся, в большей степени полагаясь на мнение окружающих.

Более того, они живут с ожиданием негативных чувств от других людей по отношению к себе, так не всегда верно интерпретируют поведение окружающих. Младшие подростки с ЗПР еще в меньшей степени чувствуют себя уверенными, самостоятельными и волевыми.

В 13-14 лет механизм регуляции не прослеживается, в этом возрасте прослеживается структурный кризис саморегуляции, приводящий к рассогласованности регуляторных компонентов. Как функция личности саморегуляция ретардирует, приостанавливается ее развитие. В 15-16 лет механизмом является «Зеркальное-Я», что соответствует младшему подростковому возрасту в норме.

Подросткам с ЗПР характерна «рыхлая» связность между структурными компонентами саморегуляции, что проявляется в слабой взаимообусловленности и взаимовлиянии друг на друга показателей активности, рефлексии, ценностных ориентаций и нравственных представлений. Наиболее слабо в регуляции представлены рефлексия, ценность ответственности, ценность-Я, саморуководство и нравственные представления.

Исследования показывают, что при ЗПР наблюдаются общие с нормой закономерности становления саморегуляции, причем при ЗПР отмечается качественно более высокий её уровень по сравнению с умственной отсталостью.

Таким образом, можно утверждать, что при соответствующих образовательных условиях – организации профилактической и коррекционной работы возможно предупредить проблему девиантного поведения подростков с ЗПР.

## **2. Описание целей и задач программы**

*Целью* данной программы является развитие личностной саморегуляции и профилактика девиантного поведения подростков с задержкой психического развития.

Развитие личностной саморегуляции подростков с ЗПР подразумевает решение следующих *задач*:

- мотивирование подростков к самопознанию и познанию других людей;
- развитие саморефлексии;
- формирование адекватной установки в отношении школьных трудностей (установки преодоления);
- обучение дифференциации эмоциональных состояний, пониманию чувств другого человека;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений с окружающими;
- повышение уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
- совершенствование учебной деятельности через развитие ВПФ (высших психических функций), устранение причин трудностей в освоении основных общеобразовательных программ;
- коррекция нежелательных черт характера подростков и поведения.

### **3. Целевая аудитория**

Программа индивидуальных и групповых коррекционных занятий для обучающихся 5-9 классов с задержкой психического развития ориентирована на детей младшего, среднего и старшего подросткового возрастов, которые испытывают трудности в усвоении общеобразовательной программы, обучающиеся по АООП ООО 7.1, 7.2 и АООП ООО 6.2

### **4. Научно-методическое и нормативно-правовое обеспечение программы**

Научной основой программы является экспериментальное исследование Т.Н. Матанцевой о возрастных и специфических особенностях личностной саморегуляции подростков с задержкой психического развития.

При разработке программы были изучены подходы к формированию личностной саморегуляции и профилактики девиантного поведения подростков таких авторов как О.В. Хухлаева, А.Г. Грецов, Г.К. Селевко, М.М. Безруких, С.В. Кривцова.

Программа занятий построена на «Технологии саморазвития личности» (ТСРЛ А.А. Ухтомского – Г.К. Селевко). В основе технологии лежат идеи А.А. Ухтомского:

- осознание личностью целей, задач и возможностей своего развития и саморазвития;
- участие личности в самостоятельной и творческой деятельности, определенный опыт успеха и тренинг достижений;
- адекватные стиль и методы внешних воздействий; условий обучения и воспитания и уклада жизнедеятельности.

Программа опирается на следующие *нормативно-правовые* документы:

1. Конституция Российской Федерации (12 декабря 1993 г.) с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. No1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО).

6. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 01.06.2012 N 761);

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. N 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-

психолог (психолог в сфере образования)».

## **5. Описание используемых методик, технологий, инструментария**

Занятия по разделам на развитие социально-личностной сферы строятся посредством методов сказкотерапии, упражнений на самопознание и саморефлексию, моделирования и решения жизненных ситуаций и мини-тренингов. На занятиях создаются условия, позволяющие подростку раскрыть свои потенциальные возможности, поверить в собственные силы и научиться достигать успеха в любой деятельности.

*Сказкотерапия* - направление практической психологии, использующее ресурсы сказок для решения целого ряда задач: воспитания, образования, развития личности и коррекции поведения. Это создание безопасной среды, в которой ребенок получает возможность раскрыть свою личность, проявить ее ресурсы. Дети обычно отождествляют себя с главным положительным героем, будто примеряя его поведение на себя. Такая особенность детского восприятия сказки позволяет давать терапевтический эффект.

### *Упражнения на самопознание и саморефлексию*

Самопознание – это изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя. Оно начинается в младенчестве и продолжается всю жизнь. Формируется постепенно по мере отражения как внешнего мира, так и познания самого себя. Процесс самопознания тесно связан с саморефлексией субъекта, которая способствует расширению самосознания личности и развитию социально-перцептивного интеллекта. Примеры использования данного метода изложены в приложении 1.

### *Моделирование и решение жизненных ситуаций*

В некоторых источниках данный активный метод работы называют имитационным моделированием ТЖС (тяжелых жизненных ситуаций), который на современном этапе применяют в процессе консультирования и

психотерапии, а также в социологии и медицине. В рамках программы коррекционных занятий метод моделирования и решения жизненных ситуаций используется для тренировки навыков и умений уверенного поведения в межличностном взаимодействии.

### *Мини-тренинги*

Мини-тренинги используются со старшими подростками. Мини-тренинги представляют собой упражнения, в которых решаются различные развивающие задачи. Среди которых:

- развитие навыков рефлексии и саморегуляции эмоциональных состояний, конструктивного выражения своих эмоций;
- выработка умения решать проблемы в общении, повышение уровня коммуникативной компетентности;
- тренировка уверенного поведения, умения отстаивать свои интересы и противостоять негативному влиянию социального окружения.

## **6. Этапы и алгоритм реализации программы**

Содержание программы в каждом классе поделено на четыре раздела, три из которых направлены на развитие социальных и личностных умений, и один раздел на развитие когнитивной сферы. Первый раздел в 5-8 классах нацелен на развитие самопознания подростка, что является фактором личностной саморегуляции. Программа 5 класса посвящена изучению внутреннего мира. В 6 классе разговор с подростками на занятиях переходит в тему «Я как часть социума». В программе 7 класса тематика занятий направлена на разрешение вопроса подросткового кризиса. В программе 8-9 классов ставится задача личностно-профессионального самоопределения подростков.

### 5 класс

**Раздел I. Образ Я. Знакомство с собой. Образ вашего Я. Я и окружающие. Я – могу. Я нужен! Я мечтаю. Я – это мои цели. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.**

**Раздел II. Учусь учиться. Режим дня. Упражнения на развитие**



*познавательных способностей (гибкости мышления, пространственных представлений, анализа и синтеза, установления закономерностей, абстрагирования, внутреннего плана действий, установления сходства, противоположности и различий, устойчивости внимания).*

**Раздел III. Мир моих чувств.** *Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Сказкотерапия негативных эмоций, направленная на разрешение трудностей: «Я не такой как все», «Я не хочу учиться», «Я не могу учиться».*

**Раздел IV. Мой характер.** *Качества личности. На кого тебе хотелось бы быть похожим? Воля и самостоятельность. Посеешь поступок – пожнешь привычку. Каждый человек своему счастью кузнец.*

6 класс

**Раздел I. Мой внутренний мир.** *Каждый видит и чувствует мир по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется. Мир чувств и эмоций. Как сказать о своем чувстве. Мое тело. Личное пространство.*

**Раздел II. Учусь учиться.** *Упражнения на развитие познавательных способностей (гибкости мышления, пространственных представлений, внутреннего плана действий, установления отношений между понятиями, деления понятий, установления закономерностей, развития концентрации, распределения, селективности внимания).*

**Раздел III. Я в общении.** *Что такое общение. Шаги знакомства. Как научиться понимать друг друга. Рассказы и пословицы о проблемах в общении. Сказкотерапия негативных эмоций, направленная на разрешение трудностей: «Я не знаю, как подружиться», «Мне здесь грустно и одиноко!».*

**Раздел IV. Я взрослею.** *Мир взрослых. Мое место в разных мирах: детей, подростков, взрослых. Я в ответе за свое будущее. Ответственность и принятие решений.*

7 класс

**Раздел I. Что значит «Я – подросток?».** *Чувство взрослости.*

*Сказкотерапия на решение проблемы, вызванной подростковым кризисом. Я-реальное. Я-идеальное. Самооценка. Внешность. Уровень притязаний. Уверенность в общении. Сказкотерапия на решение проблем: «Я не такой, как все», «Я некрасивая!»*

**Раздел II. Учусь учиться.** *Упражнения на развитие познавательных способностей (гибкости мышления, внимательного чтения текста, приемов запоминания, речи, концентрации внимания, распределения и переключения внимания, установления отношений между понятиями, деления понятий, установления закономерностей, внутреннего плана действий).*

**Раздел III. Учусь владеть собой.** *Нужно ли управлять своими эмоциями? Самоконтроль. Какие чувства мы скрываем? Как я выражаю свои чувства? Способы выражения чувств. Как простить обиду? Как справиться со злостью? Контроль за настроением. Как преодолеть лень? Как себя заинтересовать?*

**Раздел IV. Я в мире людей.** *А что обо мне подумают? Страх оценки. Как вести себя с незнакомым человеком? Секреты сотрудничества. Что такое эмпатия? Зачем мне нужна эмпатия?*

## 8 класс

**Раздел I. Каков я на самом деле?** *Я – человек и я – личность. Я– физическое. Я-внешность. Самооценка. Я– характер. Я–поведение. Мои достоинства и недостатки. Я в учебе. Я-прошлое. Я-настоящее. Я в общении. Сказкотерапия на решение проблем: «Я некрасивая и плохая», «Я "не такой", я никому не нужен». Мои ценности.*

**Раздел II. Учусь учиться.** *Упражнения на развитие познавательных способностей (гибкости мышления, внимательного чтения текста, приемов запоминания, речи, концентрации внимания, распределения и переключения внимания, установления отношений между понятиями, деления понятий, установления закономерностей, внутреннего плана действий).*

**Раздел III. Я в общении.** *Общение – обмен информацией и эмоциями. Проблемы в общении. Какая бывает информация? Как лучше подать*

информацию? Как лучше понять информацию? Что такое конфликт? Мои чувства в конфликте. Поведение в конфликте. Сказкотерапия на решение проблемы – конфликт с учителем.

**Раздел IV. Важные навыки жизни.** Что такое уверенность в себе? Чем уверенность отличается от самоуверенности? Умение сказать «нет». Уверенное выступление. Самоконтроль. Преодоление стрессов. Движение к целям.

#### 9 класс

**Раздел I. Заглядывая в будущее.** Самоопределение. Я в этом мире. Ступени к взрослости. Дорога труда. Мир профессий. Легкая и пищевая промышленность. Металлообработка. Деревообработка. Электро- и радиотехника. Строительство.

**Раздел II. Учусь учиться.** Упражнения на развитие познавательных способностей (гибкости мышления, внимательного чтения текста, приемов запоминания, речи, концентрации внимания, распределения и переключения внимания, установления отношений между понятиями, деления понятий, установления закономерностей, внутреннего плана действий).

**Раздел III. Важные навыки жизни.** Уверенность на экзамене. Мотивация. Навыки общения. Преодоление барьеров в общении. Уверенность в отношениях. Решение конфликтов. Противостояние влиянию.

**Раздел IV. Рефлексия.** Что я знаю о себе? Мир моих чувств. Мои страхи и сомнения. Мои достоинства. Мои ценности. Мое прошлое, мое настоящее, мое будущее. Мои мечты, мои цели.

## 7. Учебно-тематические планы

### 5 класс

№	Тема занятия	Практикум	Используемый ресурс	Сроки
<b>I</b>				
<b>Образ Я</b>				
1	Знакомство с собой.	Упражнение «Кто я? Какой я есть?»	Г.К. Селевко. Познай себя. Стр. 4	
2	Образ вашего Я.	Упражнение «Я-многогранное».	Г.К. Селевко. Познай себя. Стр. 6	
3	Я и окружающие.	Упражнение «Круг моих связей и отношений с окружающими».	Г.К. Селевко. Познай себя. Стр. 10	
4	Я – могу.	Сказка «Фламинго».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 73	
5	Я нужен!	Повесть о настоящем ...цвете.	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 77	
6	Я мечтаю.	Сказка о мечте.	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 79	
7	Я – это мои цели.	.Сказка о Дрюпе Дрюкене.	Хухлаева О.В. Лабиринт души. Стр. 80	
8	Я – это мое детство.	Упражнение «Любимая игрушка».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 84	
9	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	Рисунок «Я сегодня и Я в будущем».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 86	
<b>II</b>				
<b>Учусь учиться</b>				
10-13	Внимание. Вербальное мышление.	Упражнения: 1) «Называйте и считайте», 2) «Три слова», 3) «Составьте слова», 4) «Вставьте в пословицы нужные по смыслу пословицы».	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе» (1-3 упр., стр.20); О. Холодова. Юным умникам и умницам (4 упр., стр. 5) <a href="https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitiye_vnimaniya_pamyati_i_m">https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitiye_vnimaniya_pamyati_i_m</a>	

			yshleniya-576499.htm	
14-17	Гибкость и скорость мышления.	Упражнения: 1) «Отгадайте слова», 2) «Исправь ошибки в пословицах», 3) «Составь не меньше 8 слов», 4) «Расшифруй слово», 5) «Заполни клетки антонимами».	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр. 21); О. Холодова. Юным умникам и умницам (3-5 упр., стр. 8, 11) <a href="https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitie_vnimaniya_pamyati_i_myshleniya-576499.htm">https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitie_vnimaniya_pamyati_i_myshleniya-576499.htm</a>	
28-21	Внутренний план действий, абстрагирование.	Упражнения: 1) «Муха», 2) «Вставь слово вместо точек», 3) «Реши анаграммы», 4) «Впиши недостающее слово», 5) «Реши примеры», «Подберите слова».	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1 упр., стр. 23); О. Холодова. Юным умникам и умницам (2-5 упр., стр. 17-18) <a href="https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitie_vnimaniya_pamyati_i_myshleniya-576499.htm">https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitie_vnimaniya_pamyati_i_myshleniya-576499.htm</a>	
22-25	Пространственные представления. Закономерности.	Упражнения: 1) «Представьте куб», 2) «Выбери нужную фигуру», 3) «Учись решать, стараясь рассуждать».	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр. 21); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (2-3 упр., стр. 18-19) <a href="https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitie_vnimaniya_pamyati_i_myshleniya-576499.htm">https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitie_vnimaniya_pamyati_i_myshleniya-576499.htm</a>	
26-29	Гибкость мышления. Сходства и различия.	Упражнения: 1) «Делаем вместе», 2) «Способы применения предмета»,	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-3 упр., стр.	

		3) «Выберите синонимы и антонимы», 4) «Отгадай, какие слова спрятались», 5) «Сколько здесь цифр», 6) «Нарисуй самолет».	27-28); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (4-6 упр., стр. 20) <a href="https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitie_vnimanija_pamyati_i_myshleniya-576499.htm">https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitie_vnimanija_pamyati_i_myshleniya-576499.htm</a>	
30-33	Пространственные представления. Вербальное мышление.	Упражнения: 1) «Необычные ножницы», 2) «Подберите синонимы и антонимы», 3) «Ребусы», «Задания со спичками».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр.30, 28); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (4-6 упр., стр. 21-22) <a href="https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitie_vnimanija_pamyati_i_myshleniya-576499.htm">https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitie_vnimanija_pamyati_i_myshleniya-576499.htm</a>	
34-38	Сходства и различия. Закономерности.	Упражнения: 1) «Одинаковые. Противоположные. Разные», 2) «Выбери нужную фигуру», 3) «Расположи синонимы», 4) «Разрежь фигуру», 5) «Вставь пропущенное число».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр. 25); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (2-4 упр., стр. 17,24); Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (стр. 18) <a href="https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitie_vnimanija_pamyati_i_myshleniya-576499.htm">https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitie_vnimanija_pamyati_i_myshleniya-576499.htm</a>	
39-43	Пространственные представления. Вербальное мышление.	Упражнение: 1) «Ошибки в изображениях», 2) «Существенные и несущественные признаки», 3) «Найди похожие слова», 4) «Запиши одним словом».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр. 31); Языканова. «Развивающие задания» (стр. 32-33) <a href="https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitie_vnimanija_pamyati_i_myshleniya-576499.htm">https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitie_vnimanija_pamyati_i_myshleniya-576499.htm</a>	

44-49	Гибкость мышления. Устойчивость внимания.	Упражнение: 1) «Замените символы цифрами», 2) «Объясните поговорки», 3) «Найди за две минуты», 4) «Прочитай полезный совет», 5) «Переставили буквы».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр.33); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (3-5 упр., стр. 23) <a href="https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitie_vnimaniya_pamyati_i_myshleniya-576499.htm">https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitie_vnimaniya_pamyati_i_myshleniya-576499.htm</a>	
50-55	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнение: 1) «Найдите фигуры», 2) «Понимание пословиц», 3) «Замени слова синонимами».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр.34, 28); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (3 упр., стр. 27 <a href="https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitie_vnimaniya_pamyati_i_myshleniya-576499.htm">https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitie_vnimaniya_pamyati_i_myshleniya-576499.htm</a>	
<b>III</b>	<b>Мир моих чувств</b>			
56	Чувства бывают разные.	Радуга эмоций и чувств.	М.М. Безруких «Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми». 6 класс. Стр. 3.	
57	Стыдно ли бояться?	Сказ о том, как Штирлицев свой страх победил.	О.В. Хухлаева. «Тропинка к своему я». Стр. 87	
58	Имею ли я право сердиться и обижаться?	Рисунок «Обида».	О.В. Хухлаева. «Тропинка к своему я». Стр. 97	
59	Со мной никто не дружит.	Сказка про маленькое облачко.	О.В. Хухлаева «Лабиринт души». Стр. 56	
60	Не могу учиться.	Сказка «Медвежонок и Старый Гриб».	Хухлаева О.В. «Лабиринт души». Стр. 37	
61	Не хочу учиться.	Сказка «Котенок Маша».	Хухлаева О.В. «Лабиринт души». Стр. 39	
<b>IV</b>	<b>Мой характер</b>			





## 6 класс

№	Тема занятия	Практикум	Используемый ресурс	Сроки
<b>I</b>				
<b>Мой внутренний мир</b>				
1	Каждый видит и чувствует мир по-своему.	Арт-терапия «Маленькая страна».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 99	
2	Любой внутренний мир ценен и уникален.	Лепка. «Я внутри и снаружи».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. С. 101	
3	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.	Упражнение «Внутренняя сила».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. С. 105	
4	Мир чувств и эмоций.	Упражнение «Мир моих чувств».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 273	
5	Как я выражаю свои чувства.	Схемы описания чувств.	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 278	
6	Мое тело.	Арт-терапия «Карта тела».	<a href="https://yrok.pf/library/zanyatiya_ispolzovaniem_artterapii_dlya_detey_sta_123617.html">https://yrok.pf/library/zanyatiya_ispolzovaniem_artterapii_dlya_detey_sta_123617.html</a>	
7	Личное пространство.	Медитация.		
<b>II</b>				
<b>Учусь учиться</b>				
8-12	Пространственные представления. Вербальное мышление.	Упражнения: 1) «Вид комнаты сверху», 2) «Понимание пословиц», 3) «Образуй имена существительные», 4) «Замени слова синонимами», 5) «Запиши одним словом», 6) «Восстанови слова».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр. 36); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (3-4 упр., стр. 30); Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (стр. 20)	

13-17	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнения: 1) «Выразите разными словами», 2) «Какой фигуры не хватает».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр. 37); Языканова. «Развивающие задания» (стр. 22)	
18-22	Устойчивость внимания. Вербальное мышление.	Упражнение: 1) «Найди лишнее слово», 2) «Какое это понятие».	Языканова. «Развивающие задания» (1 упр. стр. 23); Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (2 упр., стр. 39)	
23-27	Пространственные представления. Логическое мышление.	Упражнения: 1) «Найдите лишнюю фигуру», 2) «Сравниваем понятия».	Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» стр. 41-43)	
28-32	Внутренний план действий. Деление понятий.	Упражнения: 1) «Муха», 2) «Сравниваем понятия».	Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» стр. 44-46)	
33-37	Закономерности. Скорость восприятия.	Упражнения: 1) «Найдите фигуры», 2) «Расставь любые числа», 3) «Продолжи числовой ряд».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр. 47-49); О. Холодова. «Юным умникам и умницам» (2 упр., с. 29); (Языканова. «Развивающие задания» (стр. 26)	
38-42	Пространственные представления. Деление понятий.	Упражнения: 1) «Дополните до куба», 2) «Сравниваем понятия», 3) «Запиши отсутствующие числа», 4) «Сколько кирпичей выпало».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр. 50-51); О. Холодова. «Юным умникам и умницам» (2 упр., с. 29)	
43-45	Воображение. Деление понятий.	Упражнения: 1) «Придумайте предметы», 2) «Разделите понятия».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр. 52-53)	
46-49	Пространственные представления. Деление понятий.	Упражнения: 1) «Перекресток», 2) «Деление понятий».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр. 54-55)	

50-52	Воображение. Виды суждения.	Упражнения: 1) «Рисуем в уме», 2) «Определите вид суждения», 3) «Подбери определение», 4) «Выбери нужное слово».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр. 56-58); О. Холодова. «Юным умникам и умницам» (3-4 упр., с. 32-33)	
53-54	Пространственные представления. Изменение суждений.	Упражнения: 1) «Переворот фигур», 2) «Найдите фигуры», 3) «Измените форму, не меняя содержание».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (стр. 59-63)	
55	Вербальное мышление.	Упражнения:	Н.П. Локалова «Уроки психологического	
56	Гибкость мышления.	1) «Замените буквы цифрами», 2) «Измените форму, не меняя содержание».	развития в средней школе» (стр. 64-67)	
<b>III</b>	<b>Я в общении</b>			
57	Что такое общение.	Упражнение «Чувства, когда не хватает общения».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 210	
58	Шаги знакомства.	Анализ отрывка из повести «Журавленок».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 211	
59	Как научиться понимать друг друга.	Упражнения: 1) «Что мешает людям понять друг друга», 2) «Соедини линиями рисунки и подписи к ним», 3) Чтение отрывка из сказки «Алиса в стране чудес».	Безруких М.М. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс. Стр. 12	
60	Рассказы и пословицы о проблемах в общении.	Работа с пословицами.	Безруких М.М. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс. Стр. 3-14	
61	Я не знаю, как подружиться	Сказка про Енота.	Хухлаева О.В. Лабиринт души. Стр. 20	
62	Мне здесь грустно и одиноко!	Сказка «Маленькое Приведенье».	Хухлаева О.В. Лабиринт души. Стр. 57	
<b>IV</b>	<b>Я взрослею</b>			

63	Мир взрослых.	Упражнение «Качества взрослых людей».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 242	
64	Мой взрослый мир.	Упражнение «Список событий (дел) за неделю».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр.247	
65	Я в ответе за свое будущее.	Рисунок «Я через 10 лет».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 255	
66	Ответственность и принятие решений.	Рассказ «История про Катю».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с	
			младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 258	
67- 68	Итоговая диагностика			

**7 класс**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Практикум</b>	<b>Используемый ресурс</b>	<b>Сроки</b>
<b>I</b>	<b>Что значит «Я – подросток?»</b>			
1	Подростковый кризис.	Упражнение «Психоаналитик».	Я – подросток (авт. А.В. Микляева). Стр. 10	
2	Чувство взрослости.	Сказка «Бурин, или Когда ребенок становится взрослым?»	Хухлаева О.В. Лабиринт души. Стр. 82	
3	Самооценка.	Тест Д. Рубинштейн		
4	Внешность. Я не такой, как все, Я некрасивая!	Сказка «Щечка».	Хухлаева О.В. Лабиринт души. Стр. 71	
5	Я-реальное. Я-идеальное. Уровень притязаний.	Рисунок «Я-реальное. Я-идеальное».		
<b>II</b>	<b>Учусь учиться</b>			
6-9	Пространственные представления. Преобразование суждений.	Упражнения: 1) «Переворот фигур», 2) «Измените форму, не меняя содержание».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (стр. 68-71)	
10-13	Воображение. Вербальное мышление	Упражнения: 1) «Соедините точки», 2) «Измените форму, не меняя содержание».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (стр. 72-74)	
14-17	Переключение внимания. Вербальное мышление.	Упражнения: 1) «Называйте и считайте», 2) «Найди антонимы», 3) «Найди похожие слова», 4) «Запиши одним словом».	Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр. 76); Языканова. «Развивающие задания» (упр. 2-4., стр. 30,32,33)	
18-21	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнения: 1) «Найди пропущенные числа», 2) «Проведи аналогию».	Е.В. Языканова «Развивающие задания» (стр.33, 36)	
22-25	Гибкость мышления. Устойчивость внимания.	Упражнения: 1) «Развитие быстроты реакции», 2) Логические поисковые задания»,	О. Холодова. «Юным умникам и умницам» (1-2 упр., стр. 45); Языканова. «Развивающие задания» (упр. 3, стр. 51)	

		3) «Восстанови рисунок по коду».		
26-29	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнения: 1) «Найди лишнее слово», 2) Какой фигуры не хватает», 3) «Из двух слов составь одно», 4) «Проведи аналогию».	Е.В.Языканова. «Развивающие задания» (стр.45-47)	
30-33	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнения: 1) «Восстанови слова», 2) Найди лишнее слово», 3) «Анаграммы», 4) «Какой фигуры не хватает».	Е.В.Языканова. «Развивающие задания» (стр.52-53)	
34-37	Устойчивость внимания. Закономерности.	Упражнения: 1) «Найди слова в строчках», 2) «Восстанови слова», 3) «Продолжи числовой ряд», 4) «Какой фигуры не хватает».	Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (стр.55-56)	
38-41	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнения: 1) «Восстанови слова», 2) «Какой фигуры не хватает», 3) «Выбери два главных слова», 4) «Составь анаграмму».	Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (стр.58-59)	
42-45	Устойчивость внимания. Закономерности.	Упражнения: 1) «Расшифруй», 2) «Из двух слов составь одно», 3) «Расставь знаки», 4) «Какой фигуры не хватает».	Е.В.Языканова. Развивающие задания (стр. 61-62)	
46-49	Вербальное мышление. Умозаключение.	Упражнения: 1) «Восстанови пословицы по антонимам», 2) «Переделай предложения», 3) «Учись решать, стараясь рассуждать».	О. Холодова. Юным умникам и умницам (стр. 54, 56)	
50-53	Пространственные представления. Умозаключения.	Упражнения: 1) «Какая из фигур дополняет колесо», 2) «Учись решать, стараясь рассуждать».	О. Холодова. «Юным умникам и умницам» (стр.57,59);	

54-55	Гибкость мышления. Закономерности.	Упражнения: 1) «Вставь недостающее число», 2) «Найди лишнее слово», 3) «Составь анаграмму», 4) «Какой фигуры не хватает».	Е.В.Языканова. «Развивающие задания» (стр. 64, 66)	
56-57	Устойчивость внимания. Умозаключение.	Упражнения: 1) «Восстанови рисунок по коду», 2) «Пойми закономерность», 3) «Учись решать, стараясь рассуждать».	Е.В.Языканова. «Развивающие задания» (стр. 75); О. Холодова. «Юным умникам и умницам» (стр.61-62)	
<b>III</b>	<b>Учусь владеть собой</b>			
58	Нужно ли управлять своими эмоциями? Самоконтроль.	Сказка «Емелино настроение», тест.	Я – подросток (авт. А.В. Микляева). С. 23 Безруких М.М. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс С. 6	
59	Какие чувства мы скрываем?	Упражнение «Айсберг».	Я – подросток (авт. А.В. Микляева). С. 29	
60	Как я выражаю свои чувства? Способы выражения чувств.	Схема выражения чувств.	Я – подросток (авт. А.В. Микляева). С. 23	
61	Как простить обиду? Как справиться со злостью?	Упражнения: «Геометрия обиды», «Письмо обидчику».	Я – подросток (авт. А.В. Микляева). С. 48-49	
62	Как преодолеть лень? Как себя заинтересовать?	Медитация «Центр воли».	Программа психологического игротренинга «Школа взросления»	
<b>IV</b>	<b>Я в мире людей</b>			
63	А что обо мне подумают? Страх оценки.	Рефлексия ситуаций из жизни.	Микляева А.В. Я – подросток. Стр. 42	
64	Как вести себя с незнакомым человеком?	Упражнение «Портрет человека, которому нельзя доверять».	Безруких М.М. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс. Стр. 18	
65	Секреты сотрудничества.	Упражнения:	Безруких М.М. Учусь владеть собой и	

		1) «Выпиши качества, которые необходимы человеку для успешного взаимодействия», 2) «Ситуации», 3) «Ответь на вопросы».	сотрудничать с людьми: 6 класс. Стр. 21-24	
66	Что такое эмпатия? Зачем мне нужна эмпатия?	Стихотворение Ю. Саакяна «Горе козла», тест.	Микляева А.В. Я – подросток. Стр. 51	
67- 68	Итоговая диагностика			



**8 класс**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Практикум</b>	<b>Используемый ресурс</b>	<b>Сроки</b>
<b>I</b>	<b>Каков я на самом деле?</b>			
1	Я – человек и я – личность.	Игра «Мы похожи. Мы разные».	Программа психологического игротренинга «Школа взросления»	
2	Я–физическое. Я-внешность. Самооценка.	Сказка «Роза и ромашка».	Хухлаева О.В. Лабиринт души. С. 18	
3	Я– характер. Я– поведение.	Опросник «Какой у меня характер?».	Личностное становление подростка./ под авт. О.А. Ещеркиной. С. 19	
4	Мои достоинства и недостатки.	Сказка «Гусеница-крапивница».	Хухлаева О.В. Лабиринт души. С. 61	
5	Я в учебе.	Упражнение «Мои успехи и трудности в учебе».		
6	Я в общении.	Анкета «Каким ты выглядишь в глазах других».	Тренинги с подростками. / под авт. Ю.А. Голубевой. С. 87	
7	Я-прошлое. Я-настоящее	Упражнение «Мои я в прошлом и настоящем».		
<b>II</b>	<b>Учусь учиться</b>			
8-11	Тренировка восприятия и внимания.	Запечатление – удержание.	<a href="https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html">https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html</a>	
12-15	Тренировка восприятия и внимания.	Скрытая камера.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. С. 28	

16-19	Тренировка восприятия и внимания.	Три круга внимания и др. упр.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. С. 28	
20-23	Понимание слова.	Формулирование определений.	<a href="https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html">https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html</a>	
24-27	Понимание предложений.	Составление предложений.	<a href="https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html">https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html</a>	
28-31	Понимание текста.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти	
32-35	Понимание текста.	Сокращение рассказа.	<a href="https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html">https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html</a>	
36-39	Проба умственных сил.	Разные отношения. Лестница понятий.	<a href="https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html">https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html</a>	
40-43	Способы запоминания.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти	
44-47	Тренировка памяти.	Числовой охват.	<a href="https://cepia.ru/math/">https://cepia.ru/math/</a>	
48-51	Понимание причинности.	Построение системы причин. Анализ причинно-следственных связей.	<a href="https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html">https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html</a>	
52-54	Проба умственных сил.	Обобщения и ограничения. Сравнение понятий.	<a href="https://www.psyoffice.ru">https://www.psyoffice.ru</a>	
55-56	Понимание науки.	Поиск соединительных звеньев.	<a href="https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html">/7/training/indexcg.html</a>	
<b>Ш</b>	<b>Я в общении</b>			
57	Общение – обмен информацией и эмоциями.	Беседа по фотографиям и картинками из интернета.	<a href="http://npsyj.ru/articles/detail.php?article=5881">http://npsyj.ru/articles/detail.php?article=5881</a>	
58	Проблемы в общении.	Тест «Какой я в общении».	Программа психологического игротренинга «Школа взросления»	
59	Как лучше подать информацию? Как лучше понять информацию.	Анкета «Умеете ли вы слушать?»	А.Г. Грецов. Тренинги развития с подростками. С. 86	
60	Что такое конфликт?	Практическая работа «Конфликтогены».	А.Г. Грецов. Тренинги развития с подростками. с.110	

61	Мои чувства в конфликте. Поведение в конфликте.	Тест «Самооценка конфликтности»; тест «Тактика поведения в конфликте».	А.Г. Грецов. Тренинги развития с подростками. С. 110-111	
<b>IV</b>	<b>Важные навыки жизни</b>			
62	Что такое уверенность в себе? Чем уверенность отличается от самоуверенности?	Упражнение «Разборка имени».	А.Г. Грецов. Тренинги развития с подростками Стр. 142	
63	Учимся общаться	Упражнение «Вопрос-ответ»	А.Г. Грецов. Тренинги развития с подростками 175	
64	Самоконтроль.	Упражнение «Психологическое время».	А.Г. Грецов. Тренинги развития с подростками .Стр. 158	
65	Преодоление стрессов.	Упражнение «Двойные каракули».	А.Г. Грецов. Тренинги развития с подростками  Стр. 170	
66	Движение к целям.	Упражнение «Ресурсы».	А.Г. Грецов. Тренинги развития с подростками .Стр. 195	
67-68	Итоговая диагностика			

9 класс

№	Тема занятия	Практикум	Используемый ресурс	Срок и
<b>I</b> Заглядывая в будущее				
1	Самоопределение. Я в этом мире.	Упражнение «Я в этом мире».	Г.К. Селевко. Найди себя	
2	Ступени к взрослости.	Схема «По ступеням взросления».	Г.К. Селевко. Найди себя»	
3	Дорога труда.	Упражнение «Труд для меня».	Г.К. Селевко. Найди себя	
4	Мир профессий.	Таблица «Классификация профессий».	Г.К. Селевко. Найди себя.	
5	Легкая и пищевая промышленность.	Список профессий и специальностей.	<a href="https://postupi.online/pr ofessii/razdel-tehnologii-legkoj-i-pischevoj-promyshlennosti/">https://postupi.online/pr ofessii/razdel-tehnologii-legkoj-i-pischevoj-promyshlennosti/</a>	
6	Металлообработка. Деревообработка.	Список профессий и специальностей.	<a href="https://www.enerteh.ru/about/news/professii-v-oblasti-derevoobrabotki/">https://www.enerteh.ru/about/news/professii-v-</a>	
			<a href="https://www.enerteh.ru/about/news/professii-v-oblasti-derevoobrabotki/">oblasti-derevoobrabotki/</a> <a href="https://edunews.ru/professii/obzor/tehnicheskie-obrabotka-metalla.html">https://edunews.ru/professii/obzor/tehnicheskie-obrabotka-metalla.html</a>	
7	Электро- и радиотехника.	Список профессий и специальностей.	<a href="https://postupi.online/pr ofessii/razdel-elektronika-svyaz-i-radiotekhnika/">https://postupi.online/pr ofessii/razdel-elektronika-svyaz-i-radiotekhnika/</a>	
8	Строительство.	Список профессий и специальностей.	<a href="https://postupi.online/pr ofessii/razdel-stroitelstvo-arhitektura-i-nedvizhimost/">https://postupi.online/pr ofessii/razdel-stroitelstvo-arhitektura-i-nedvizhimost/</a>	
<b>II</b> Учусь учиться				
9	Для чего я учусь?	Анкета для изучения мотивации подростка.	Г.К. Селевко. Научи себя учиться. Стр. 22	
10	Для чего я учусь?	Игра «Суд над учебой».	<a href="https://infourok.ru/formirovanie-uchebnoy-motivacii-igri-treningi-uprazhneniya-dlya-shkolnikov-2350668.html">https://infourok.ru/formirovanie-uchebnoy-motivacii-igri-treningi-uprazhneniya-dlya-shkolnikov-2350668.html</a>	
11	Как я могу познать?	Анкета «Общеучебные умения и навыки».	Г.К. Селевко. Научи себя учиться. Стр. 8	
12	Как развивать ум?	Тест на логичность мышления.	Г.К. Селевко. Научи себя учиться. Стр. 92	

13-49	Тренируем внимание и память.	Упражнения: «Кодировка», «Найди ошибки в задаче», «Вычеркни и прочитай».	Сборник упражнений для развития внимания и памяти.	
		Упражнение «Корректурная проба»; Методика Курочкина.		
		Упражнение «Корректор»; Методика «Запомни и расставь точки».		
		Внимательное чтение текста.		
		Внимательное чтение текста.		
		Внимательное чтение текста.		
		Внимательное чтение текста.		
		Внимательное чтение текста и др		
<b>Ш</b>	<b>Важные навыки жизни</b>			
50	Уверенность на экзамене. Мотивация.	Игра «Дартс».	Тренинги с подростками./ под авт. Ю.А. Голубевой. Стр. 42	
51	Навыки общения.	Упражнение «Мое общение».	Тренинги с подростками. / под авт. Ю.А. Голубевой. Стр. 123	
52	Преодоление барьеров в общении.	Упражнение «Ситуации».	Тренинги с подростками./ под авт. Ю.А. Голубевой. Стр. 123	
53-56	Уверенность в отношениях.	Упражнения «Три способа поведения», «Странные ответы», «Оптимальные варианты»,	А.Г. Грецов. Тренинги развития с подростками . Стр. 179-181	

		«Агрессивный и застенчивый»,		
57-60	Решение конфликтов.	Упражнения «Покажи ситуацию», «Перетягивание газеты», «Наблюдательные марсиане», «Раздвоение»,	А.Г. Грецов. Тренинги развития с подростками Стр. 183-186	
59-62	Противостояние влиянию.	Упражнения «Заезженная пластинка», «Просто скажи «нет»», «Бесконечное уточнение», «Кодовая фраза»	А.Г. Грецов. Тренинги развития с подростками Стр. 189-191	
<b>IV</b>	<b>Рефлексия</b>			
63	Что я знаю о себе? Мир моих чувств. Мои страхи и сомнения.	Я – это Я. Медитация.	Тренинги с подростками./ под авт. Ю.А. Голубевой. Стр. 94	
64	Мои достоинства. Мои ценности.	Упражнение «Рекомендация».	А.Г. Грецов. Тренинги развития с подростками. Стр. 154	
65	Мое прошлое, мое настоящее, мое будущее.	Упражнение «Мое детство».	Тренинги с подростками. / под авт. Ю.А. Голубевой. Стр. 146	
66	Мои мечты, мои цели.	Упражнение «Лестница достижений».	А.Г. Грецов. Тренинги развития с подростками Стр. 196	
67-68	Итоговая диагностика			

## **8. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы**

### **Требования к специалистам:**

Специалисты, осуществляющие реализацию данной программы, должны:

- иметь психологическое образование и быть компетентными в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»;

- применять стандартные методы и приемы наблюдения за нормальным

и отклоняющимся психическим и физиологическим развитием детей и обучающихся;

- проводить коррекционно-развивающие занятия с обучающимися и воспитанниками;

- оценивать эффективность коррекционно-развивающей работы в соответствии с выделенными критериями;

- подбирать диагностический инструментарий, адекватный целям исследования и возможностям конкретного обучающегося;

- проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по вопросам обучения, развития, проблемам жизненного самоопределения, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.

### **Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы**

#### **Учебные пособия:**

1. Безруких М.М. Познаю свои способности: 5 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных организаций / М.М. безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2015. – 56 с. : ил. – (Все цвета кроме черного).

2. Безруких М.М. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных организаций / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2014. – 48 с. : ил. – (Все цвета кроме черного).

3. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. – СПб.: Питер, 2012. – 416 с.: ил.

4. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс) / С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Пояркова; Под ред. С.В. Кривцовой. - М.: Генезис, 2012. – 336 с.

5. Лабиринт души. Терапевтические сказки (под редакцией О. В. Хухлаевой, О. Е. Хухлаева). Издательство «Академический проект», 2020 г.

6. Личностное становление подростка. 8-9 классы: классные часы, родительские собрания / авт.-сост. О.А. Ещеркина. – Волгоград: Учитель, 2008. – 172 с.

7. Локалова Н.П. Уроки психологического развития в средней школе (V-VI классы). Издательство «Ось-89». Москва, 2000 г.

8. Развивающие задания: тесты, игры, упражнения: 4 класс/сост. Е.В. Языканова. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательство «Экзамен», 2012. – 126 с.

9. Савина О.О., Смирнова О.М. Сборник упражнений для развития внимания и памяти. – М.: УЦ «Перспектива», 2014. – 96 с.

10. Селевко Г.К. Найди свой путь: Учебное пособие для предпрофильной обучения. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006. 112 с.

11. Селевко Г.К. Познай себя. Изд. 2-е, стереотипное. М.: народное образование, НИИ школьных технологий, 2009. 96 с.

12. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / авт.-сост. Ю.А. Голубева (и др.). – Волгоград: Учитель, 2014. – 206 с.

13. Холодова О.А. Юным умникам и умницам: Задания по развитию познавательных способностей (8-9) лет: рабочие тетради: В 2-х частях. – 5-е изд., перераб. – М.: Росткнига, 2010. – 64 с.

14. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М. Генезис, 2012

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Сайт «Педагогическое сообщество. Урок. РФ» - [https://urok.pf/library/zanyatie\\_s](https://urok.pf/library/zanyatie_s)
2. Сайт «Психоанализ. Психология. Педагогика» - <https://www.psyoffice.ru /7/training/indexcg.html>
3. Сайт «Поступи онлайн» - <https://postupi.online/professii/razdel-tehnologii-legkoj-i->
4. Сайт «Инфоурок» - <https://infourok.ru/formirovanie-uchebnoy-motivacii-igri-treningi-uprazhneniya-dlya-shkolnikov-2350668.html>



5. [https://infourok.ru/igry\\_i\\_uprazhneniya\\_na\\_razvitiye\\_vnimaniya\\_pamyati\\_i\\_myshleniya-576499.htm](https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitiye_vnimaniya_pamyati_i_myshleniya-576499.htm)
6. <http://iemcko.ru/22.html>

### **Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы**

Организация коррекционных занятий по программе не требует специальных условий. Занятия могут проходить как в кабинете педагога-психолога, так и на дому у ученика.

Возможно также применение дистанционной формы проведения занятий. Для работы в дистанционном режиме необходимо наличие технического оборудования как у психолога, так и у обучающегося, куда входит либо ноутбук, либо стационарный компьютер с колонками при подключении к камере с микрофоном. Обязательное требование – высокоскоростной интернет.

### **Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы**

Для реализации программы необходимы:

- Доступ в Интернет;
- Компьютер/ноутбук, мультимедийный проектор, экран;
- Библиотека методических пособий, дидактических материалов в соответствии с возрастными требованиями и особенностями психофизического развития детей.

## **9. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы**

### **Ответственность педагогов:**

- за реализацию программы работы с обучающимися;
- за своевременное и качественное проведение занятий;

- за сохранение жизни и здоровья, обучающихся во время образовательного процесса;

- за надлежащее состояние оборудования.

**Права педагогов:**

- на выбор и использование методики обучения и методических пособий, учебных пособий и материалов, методов оценки обучающихся;

- защиту своей профессиональной чести и достоинства.

**Обязанности педагогов:**

- учитывать психофизиологических особенностей обучающихся;

- проводить занятия опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, современных информационных технологий;

- соблюдать права и свободу обучающихся;

- поддерживать учебную дисциплину, режим занятий;

- осуществлять связь с родителями;

- избегать причинения вреда участникам программы.

**Ответственность учащихся:**

- за посещение развивающих занятий;

- за совершение действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы.

**Права учащихся:**

- уважение человеческого достоинства;

- гарантированная охрана и укрепление психологического здоровья.

**Обязанности учащихся:**

- добросовестно посещать занятия;

- уважать честь и достоинство других участников программы.

**Ответственность родителей:**

- за соблюдение полученных рекомендаций в рамках коррекционно-развивающего маршрута.

**Права родителей:**

- получать квалифицированное психологическое консультирование по

проблемам их детей, связанных с компетенцией специалиста

### **Обязанности родителей:**

- Информировать педагога – психолога изменениях психического/психологического состояния и состояния здоровья детей, участвующих в реализации данной программы.

## **10. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав ее участников**

Основным способом, обеспечивающим гарантию прав участников программы, является соблюдение Конституции РФ, Конвенции о правах ребенка; Федерального закона «Об образовании в РФ»; Этического кодекса практического психолога.

## **11. Ожидаемые результаты реализации программы**

	<b>Личностные</b>	<b>Метапредметные</b>
5 класс	Стремление к изучению своих возможностей и способностей; повышение внутренней учебной мотивации; укрепление позитивной Я-концепции.	Выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений объяснять их сходство; выделять явление из общего ряда явлений.
6 класс	Умение различать и описывать различные эмоциональные состояния; умение справляться с негативными эмоциями; снижение академической неуспеваемости.	Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчинённых ему слов; строить рассуждения от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям.

7 класс	Умение выстраивать оптимальные отношения со сверстниками и со взрослыми; гармонизация эмоциональной сферы; гармония Я-реального и Я-идеального.	Находить в тексте требуемую информацию.; устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов.
8 класс	Умение отстаивать свою позицию в коллективе, выстраивать бесконфликтные отношения с окружающими; социально-личностное развитие; повышение самосознания.	Обозначать символом или знаком предмет и/или явление; строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения.
9 класс	Умение адекватно вести себя в различных ситуациях; осмысление жизни, подготовка к взрослой жизни; профессиональная ориентация.	Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.

## 12. Список литературы

1. Безруких М.М. Познаю свои способности: 5 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных организаций / М.М. безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2015. – 56 с. : ил. – (Все цвета кроме черного).

2. Безруких М.М. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных организаций / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2014. – 48 с. : ил. – (Все цвета кроме черного).

3. Вильшанская А.Д. Дефектологическое сопровождение учащихся с задержкой психического развития в условиях системы коррекционно-развивающего обучения // Дефектология. 2007. №2. С. 50-57.

4. Андрей Грецов Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание «Питер» 2011.

5. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс) / С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Пояркова; Под ред. С.В. Кривцовой. - М.: Генезис, 2012. – 336 с.

6. Лабиринт души. Терапевтические сказки (под редакцией О. В. Хухлаевой, О. Е. Хухлаева). Издательство «Академический проект», 2020 г.

7. Личностное становление подростка. 8-9 классы: классные часы, родительские собрания / авт.-сост. О.А. Ещеркина. – Волгоград: Учитель, 2008. – 172 с.

8. Локалова Н.П. Уроки психологического развития в средней школе (V-VI классы). Издательство «Ось-89». Москва, 2000 г.

9. Максимова Е.Ю. Задержка психического развития у детей и подростков как фактор девиантного поведения: социально-психологические и философски-педагогические аспекты // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 4А.

10. Развивающие задания: тесты, игры, упражнения: 4 класс/сост. Е.В. Языканова. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательство «Экзамен», 2012. – 126 с.

11. Савина О.О., Смирнова О.М. Сборник упражнений для развития внимания и памяти. – М.: УЦ «Перспектива», 2014. – 96 с.

12. Селевко Г.К. Найди свой путь: Учебное пособие для предпрофильной обучения. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006. 112 с.

13. Селевко Г.К. Познай себя. Изд. 2-е, стереотипное. М.: народное образование, НИИ школьных технологий, 2009. 96 с.

14. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / авт.-сост. Ю.А. Голубева (и др.). – Волгоград: Учитель, 2014. – 206 с.

15. Холодова О.А. Юным умникам и умницам: Задания по развитию познавательных способностей (8-9) лет: рабочие тетради: В 2-х частях. – 5-е изд., перераб. – М.: Росткнига, 2010. – 64 с.

16. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – 4-е изд. М. Генезис, 2012

## Приложение 1

### Упражнения, направленные на развитие саморефлексии

#### Упражнение «Кто я такой? Какой я есть»

(5 класс, раздел «Образ я», занятие 1)

Посмотрите на свою фотографию. Ответьте на вопрос «Кто Я» и запишите ответы в тетрадь.

Труднее ответить на вопрос о себе «Какой я?». В этом вам помогут следующие фразы, продолжите их:

- Я – ученик(ученица) пятого класса, который (которая) ... (назовите ваши анкетные данные) ...
- Мои самые хорошие качества – это ...
- Больше всего в себе мне нравится ...
- Я люблю играть в ...
- Мой любимый школьный предмет ...
- Я люблю читать книги о ...
- Я люблю смотреть фильмы о ...
- Мне нравится музыка ...
- Мое любимое развлечение ...

#### Упражнение «Мир моих чувств»

(6 класс, раздел «Мой внутренний мир», занятие 4)

У всех людей есть множество чувств. Но далеко не все задумываются, почему и зачем эти чувства возникают и что делать, когда чувств много и они сильные. Чувства могут переполнять и захлестывать нас – и тогда возникает ощущение, что с ними невозможно справиться. Кажется, что человек – это маленькая лодка, а чувства – это шторм, несущий лодку, куда ему вздумается.

Наша задача изучить мир чувств как можно шире, чтобы сами решать, куда направлять свою лодку.

1. Составление списка чувств

## 2. Работа со списком

Подчеркните одной чертой те чувства, которые вы когда-нибудь испытывали. Те чувства, что испытываете редко, подчеркните двумя чертами.

Те чувства, которые вам бы хотелось испытывать как можно чаще, обведите в кружочек. А те, которые не хотелось бы испытывать никогда, зачеркните.

Существуют предпочитаемые чувства, которые хотят испытывать все, и отвергаемые – их мало кто хочет переживать.

### Упражнение «А что обо мне подумают?»

(7 класс, раздел «Я в мире людей, занятие 27)

В каких ситуациях людей начинает беспокоить вопрос: «А что они обо мне подумают?». По ходу обсуждения на доске фиксируются наиболее типичные ответы по принципу «Копилки ситуаций».

Что происходит с человеком, когда он попадает в такие ситуации? Что он при этом чувствует? Судя по нашим собственным впечатлениям, человек старается контролировать свои действия, что увеличивает его напряжение, вызывает страх выглядеть смешным и т.д. В результате человек не чувствует себя свободным.

### Диагностика сформированности понимания учебной задачи

**Инструкция:** Прочитай внимательно каждое предложение. Продолжи эти высказывания так, что с полученным утверждением ты полностью согласен. Можно предложить различные варианты окончаний.

1. Стихотворения следует учить наизусть, чтобы ...
2. На уроках математики я решаю задачи потому, что ...
3. Учитель физкультуры на уроках заставляет делать физические упражнения, чтобы ...
4. На дом задают пересказывать тексты художественных произведений для того, чтобы ...
5. Устный счет нужен для...
6. Правила по русскому языку учить надо потому, что ...
7. На уроках изобразительного искусства я выполняю требования учителя для того, чтобы ...

#### **Обработка результата**

При анализе ответов выясните: 1) понимает ли ребенок необходимость действия для себя лично; 2) понимает ли смысл действия как учебную задачу.

Если он заканчивает предложения высказываниями типа: чтобы научиться запоминать, думать, грамотно писать и т. д., то смысл учебной задачи ему ясен.

#### **Тест «Исправь ошибки» (7-9 класс)**

Исправь все пунктуационные и орфографические ошибки. Запиши текст с правильной пунктуацией и орфографией. Графически объясни верную пунктуацию.



## В лесной глуши

Я люблю северный лес за торжественную тишину которая царит в нем. Особено хорошо в густом ельнике где нибудь на дне глубокого лога.

Между древесными стволами обросшими в течении десятилетий седым мхом и узорчатыми лишаями кое где проглядывают клочья неба.<sup>4</sup> Свесившийся лапчатые ветви деревьев кажутся какими то гиганскими руками. Фантастический характер предают картине леса громадные папоротники, которые тапорщатся перистыми листьями. Мягкий желтоватый мох скрадывает малейший звук и вы, точно, идёте по коври. Прибавте к этому слабое освещение падающие косыми полосами сверху.

**Как то** немного жутко зделается когда прямо с солнцпека войдёшь в густую тень вековых елей.

Не смотря на тишину и покой птицы нелюбят такого леса и предпочитают держатся в молодых зараслях.<sup>4</sup> В настоящую лесную глуш забираются только белка да пёстрый дятел. Изредко ухаёт филин, вдалеке над-рывается кукушка.

(По Д.Н. Мамину-Сибиряку.)

(119 слов.)

Критерии оценивания:

25 – 20 найденных ошибок – высокий уровень самоконтроля

19 – 12 найденных ошибок – средний уровень самоконтроля

11 и менее – низкий уровень самоконтроля

## Диагностика понимания прочитанного

### Начало осени

Сегодня на рассвете одна пышная береза выступила из леса на поляну, как в кринолине, и другая, робкая, худенькая, роняла лист за листиком на темную елку. Вслед за этим, пока рассветало больше и больше, разные деревья мне стали показываться по-разному. Это всегда бывает в начале осени, когда

после пышного и общего всем лета начинается большая перемена, и деревья по-разному начинают переживать листопад.

Так ведь и у людей: на радости все похожи друг на друга, и только от горя, в борьбе за лучшее все начинают выступать лично. Если смотреть по-человечески, то осенью лес изображает нам рождение личности.

А как же иначе смотреть? Это мелькнувшее сравнение настроило меня радостно, и весь я собрался и с родственным вниманием оглянулся вокруг себя.

Вот кочка, расчесанная лапками тетеревов. Раньше, бывало, непременно в ямке такой кочки находишь перышко тетерева и глухаря, и если оно рябое, то знаешь, что капалась самка, если черное – петух. Теперь в ямках расчесанных кочек лежат не перышки птиц, а опавшие желтые листики. А то вот старая-престарая сыроежка, огромная, как тарелка, вся красная, и края от старости завернулись вверх, в это блюдо налилась вода, и в блюде плавает желтый листик березы.

#### *Вопросы к тексту*

- 1) О чем этот текст?
- 2) Какие слова в этом тексте тебе непонятны? Выпиши их.
- 3) Рассказывает ли автор о том, как в разные разные деревья по-разному переживают листопад? Если рассказывает, то в каком месте и как?

#### **Анализ**

Если ученик может при ответе на 1 вопрос назвать тему текста, не пересказывая содержание, то можно судить о первом уровне ориентирования в тексте – ориентирования на предметном уровне.

Если ученик смог выделить непонятные ему слова из всего множества слов, то это говорит о более высоком ориентировании на предметном уровне.

Если же ученик смог дать ответ и на 3 вопрос, то тогда можно судить об умении ориентироваться в информационном пространстве текста.