

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9 г. Лесосибирска»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА  
«ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ»  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ**

**С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)  
(ВАРИАНТ 1)**

## 1.1 Пояснительная записка

Данная образовательная программа относится к коррекционно-развивающим программам и разработана в соответствии с федеральными, региональными и локальными нормативными документами.

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 20 апреля 2021 г.).
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом МО РФ от 19.12.2014 г. №1599);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 №1026;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от 11.02.2022 № 69;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...")» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 21 марта 2022 г. № 9 «О внесении изменения в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»».
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".
- Положение об оказании психологической помощи в организациях, осуществляющих образовательную деятельность (распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 6 августа 2020 г. № Р-75).

• Разъяснения по вопросу регулирования рабочего времени педагогов-психологов организаций, осуществляющих образовательную деятельность, при выполнении ими должностных обязанностей от 24.11.2020 ДГ-2210/07.

Рабочие программы разработаны на основе авторских программ:  
Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я» для 5-6 классов для формирования психологического здоровья средних школьников;  
Микляевой А.В. «Я – подросток» для 7-9 классов.

**Цели программы:**

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Формировать бережное отношение к своему здоровью.
4. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.
5. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
6. Формировать навыки саморегуляции.
7. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
8. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

В соответствии с планом внеурочной деятельности (социальное направление) программа рассчитана на 68 часов в 5 классе, 68 часов в 6-7 классах, 68 часов в 8 классе и 68 часов в 9 классе (по 2 часу в неделю).

**Курс занятий** по психологии направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей.

На занятиях используются следующие **формы работы** с детьми как: индивидуальная; групповая; беседа.

Так же в рамках развития психомоторики и сенсорных процессов применяются такие **методы как**: телесно-ориентированный, арт-терапия, танцевальная терапия, кинезиологические упражнения, занятия с элементами тренинга; психологические игры и упражнения; релаксационные техники; психогимнастика; тренинг мышечного расслабления; организация практических действий; разрешение проблемных ситуаций; разыгрывание ситуаций; музыкально-ритмические упражнения; графические задания.

**Личностные компетенции:** умение адекватно вести себя в различных ситуациях; умение различать и описывать свои эмоциональные состояния; способность контролировать эмоции, управлять ими; умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам; стремление к изучению своих возможностей и способностей; успешная адаптация в социуме.

**Метапредметные компетенции:** умение анализировать; умение работать с текстом; развитие воображения; развитие внимания и памяти.

## **1. КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА С УО (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ)**

Инклюзивная образовательная среда характеризуется системой ценностного отношения к обучению, воспитанию и личностному развитию детей с ОВЗ, совокупностью ресурсов (средств, внутренних и внешних условий) их жизнедеятельности в школе и направленностью на индивидуальные образовательные стратегии обучающихся. Федеральный государственный образовательный стандарт нового поколения служит реализации права каждого ребенка на образование, соответствующее его потребностям и возможностям, вне зависимости от тяжести нарушения психофизического развития, способности к усвоению базового уровня образования. Получение детьми с ОВЗ образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

Развитие обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) происходит на нарушенной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, привносящий качественные изменения в личностную сферу детей. Обучающийся, с нарушением интеллекта испытывают разного вида депривации, значительная часть которых обусловлена этиопатогенезом умственной отсталости. Наличие деприваций является серьезным препятствием в социализации подростка с умственной отсталостью и определяет ряд трудностей в достижении основного результата образовательного стандарта: «общекультурное и личностное развитие обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составляет цель и основной результат образования». Исходя из этого, возникает проблема совершенствования условий охраны и укрепления психологического здоровья обучающегося 5–9 классов с умственной отсталостью.

Важно помнить, что подростковый период - важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или какими-то иными способами.

Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данного цикла занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Программа выстроена, основываясь не только на возрастных особенностях подростков, но и на особенностях, а также интересах, присущих учащимся разного возраста.

Для подростков 12 лет важными являются динамические изменения статусов в группе сверстников; возникновение тенденции к экстремальному поведению, вызванному попыткой определить границы своего Я, как физического, так и психического.

Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода - «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не

случайно именно 13-14-летние подростки часто приобщаются к наркотикам, вовлекаются в правонарушения.

Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» - важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

В 9 классе основными проблемами, которые важны для подростков в силу возрастных особенностей развития, выступают отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов, формирование их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

### **3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

В основу разработки рабочей программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

*Дифференцированный подход* предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана. Варианты АООП создаются в соответствии с дифференцированно сформулированными требованиями в ФГОС ОО обучающихся с умственной отсталостью к:

- структуре образовательной программы;
- условиям реализации образовательной программы;
- результатам образования.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

*Деятельностный подход* основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки АООП для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью, реализация деятельностного подхода обеспечивает:

1. придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
2. индивидуальное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
3. повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
4. обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

В основу АООП образования обучающихся с умственной отсталостью положены следующие **принципы**:

- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
  - принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
  - принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
  - онтогенетический принцип;
  - принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью на всех ступенях (начальные и старшие классы);
  - принцип целостности содержания образования, поскольку в основу структуры содержания образования положено не понятие предмета, а «образовательной области»;
  - принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
  - принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
  - принцип сотрудничества с семьёй.
- Из-за системных нарушений развития обучающихся с умеренной умственной отсталостью для данной категории детей показан *индивидуальный уровень итогового результата общего образования.*

Благодаря обозначенному в ФГОС варианту образования все обучающиеся, независимо от тяжести состояния, включаются в образовательное пространство, где принципы организации предметно-развивающей среды, оборудование, технические средства, программы учебных предметов, коррекционных технологий, а также содержание и методы обучения и воспитания определяются индивидуальными возможностями и особыми образовательными потребностями ребенка.

Итоговые достижения обучающихся с умеренной отсталостью принципиально отличаются от требований к итоговым достижениям детей с легкой умственной отсталостью. Они определяются *индивидуальными* возможностями ребенка и тем, что его образование нацелено на максимальное развитие жизненной компетенции. Овладение знаниями, умениями и навыками в различных образовательных областях («академический» компонент) регламентируется рамками полезных и необходимых *инструментов* для решения задач повседневной жизни.

Накопление доступных навыков коммуникации, самообслуживания, бытовой и доступной трудовой деятельности, а также перенос сформированных представлений и

умений в собственную деятельность (компонент «жизненной компетенции») готовит обучающегося к использованию приобретенных в процессе образования умений для активной жизни в семье и обществе.

Итогом образования человека с умственной отсталостью является нормализация его жизни. Под нормализацией понимается такой образ жизни, который является привычным и необходимым для подавляющего большинства людей: жить в семье, решать вопросы повседневной жизнедеятельности, выполнять полезную трудовую деятельность, определять содержание своих увлечений и интересов, иметь возможность самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность. Общим результатом образования такого обучающегося может стать набор компетенций, позволяющих соразмерно психическим и физическим возможностям максимально самостоятельно решать задачи, направленные на нормализацию его жизни.

## **5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

Освоение коррекционного курса, создано на основе ФГОС, обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: *личностных и предметных.*

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

**Личностные результаты** освоения программы отражают индивидуальные качества, которые учащиеся должны приобрести в процессе освоения программного материала. К личностным результатам относят:

Самоопределение - личностное, жизненное самоопределение;

Смыслообразование - установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Учащийся должен задаваться вопросом о том, «какое значение, смысл имеет для меня учение», и уметь находить ответ на него;

Нравственно-этическая ориентация - действие нравственно - этического оценивания усваиваемого содержания, обеспечивающее личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей.

**Метапредметные результаты** освоения программы характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий (УУД): познавательных, коммуникативных и регулятивных.

### **Регулятивные УУД:**

Определять и формулировать цель. Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану. Использовать технологию проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учить давать эмоциональную оценку деятельности. Использовать технологию оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **Познавательные УУД:**

Делать предварительный отбор источников информации. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе схем); Находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### **Коммуникативные УУД:**

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. Слушать и понимать речь других, используя технологию проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог). Договариваться о правилах совместного общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Планируемые результаты учебного курса**

В результате освоения программы «Все цвета, кроме чёрного» у подростков: формируются приемы и навыки, обеспечивающие эффективную социальную адаптацию, а, следовательно, снижающих вероятность их приобщения к наркотизации; вырабатываются позитивные жизненные цели и мотивация к их достижению; учатся управлять своим поведением и прогнозировать разрешение конфликтных ситуаций.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Формироваться навыков эффективного общения в разнообразных ситуациях.
2. Формирование навыков рационального принятия решений и отказа от опасных для здоровья поступков в ситуации группового давления.
3. Оценивание режима с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректирование его несоответствия.
4. Соблюдать правила здорового образа жизни

### **Формы и виды контроля**

Результаты внеурочной деятельности оцениваются с использованием методов: наблюдение, анкетирование детей и родителей. Самооценку ребенка рекомендуется осуществлять с помощью дневника самонаблюдений. Метапредметные и предметные результаты оцениваются с помощью включенных тестовых заданий.

### **Учебно-методический комплект:**

1. Микляева А.В. «Я – подросток». СПб.: Питер, 2011.
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у средних школьников. – Москва, «Генезис», 2011.

## **Тематическое планирование**

5 класс

<b>№</b>	<b>Темы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Диагностика на начало года	3
2.	Водное занятие	1
3.	Я-пятиклассник	17
4.	Введение в мир психологии	16
5.	Я и мой внутренний мир	4
6.	Я имею право чувствовать и выразить свои мысли	6
7.	Кто в ответе за мой внутренний мир	4
8.	Я и Ты	10
9.	Мы начинаем меняться	4
10.	Итоговое занятие	1
11.	Диагностика на конец года	2
12.	Итого	68

**6 класс**

№	Темы	Количество часов
1	Диагностика на начало года	3
2	Водное занятие	1
3	Агрессия и ее роль в жизни человека	16
4	Конфликты	19
5	Уверенность в себе	12
6	Жизненные ценности человека	12
7	Итоговое занятие	2
8	Диагностика на конец года	3
9	Итого	68

**7 класс**

№	Темы	Количество часов
1	Диагностика на начало года	3
	Водное занятие	1
2	Эмоциональная сфера человека	13
3	Социальное восприятие: как узнать другого человека	15
4	Межличностная привлекательность: любовь и дружба	8
5	Взросление и изменение отношений с родителями	11
6	Я – концепция и ее ключевые компоненты	10
	Эмоциональный мир человека	7
	Итоговое занятие	1
	Диагностика на конец года	2
7	Итого	3
		68

**8 класса, 68 часов**

№	Темы	Количество часов
1	Диагностика на начало года	3
	Водное занятие	1
2	Я - концепция и ее ключевые компоненты	14
3	Эмоциональный мир человека	15
4	Психофизиологические особенности человека и работа с информацией	8
5	Мотивационная сфера личности	10
6	Профорентация	10
7	Итоговое занятие	1
8	Диагностика на конец года	2
9	Итого	

**9 класса, 68 часов**

№	Темы	Количество часов
1	Диагностика на начало года	2
	Водное занятие	1
2	Развитие личностно-мотивационной сферы	33
3	Развитие профессионального самоопределения	21
4	Общение	8
7	Диагностика на конец года	2
8	Итоговое занятие	1
9	Итого	68

**Календарно-тематическое планирование программы по психологии  
для 5 класса, 68 часов**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>0</b>		<b>Диагностика на начало года</b>	<b>3</b>
<b>0.1</b>		<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>
<b>1. Я - пятиклассник</b>			<b>17</b>
1.1		Давайте познакомимся	1
1.2		Что такое 5 класс?	1
1.3		Мы и наши близкие	1
1.4		Мы и наше настроение – от кого и от чего оно зависит	2
1.5		Мы и наши привычки (режим дня)	2
1.6		Мы и наши привычки (правила личной гигиены)	2
1.7		Мы и наши привычки (правила рационального питания)	2
1.8		Мы, наши недостатки и достоинства	2
1.9		Мы, наши права и обязанности	2
1.10		Мы и наш класс	1
<b>2. Введение в мир психологии</b>			<b>16</b>
2.1		Зачем человеку нужны занятия психологией?	2
2.2		Кто я, какой я?	2
2.3		Я могу	2
2.4		Я нужен!	2
2.5		Я мечтаю	2
2.6		Я – это мои цели	2
2.7		Я – это мое детство	2
2.8		Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее	2
<b>3. Я имею право чувствовать и выразить свои чувства.</b>			<b>6</b>
3.1		Чувства бывают разные	2
3.2		Стыдно ли бояться	2
3.3		Имею ли я право сердиться и обижаться?	2
<b>4. Я и мой внутренний мир</b>			<b>4</b>
4.1		Каждый видит мир и чувствует по-своему	2
4.2		Любой внутренний мир ценен и уникален	2
<b>5. Кто в ответе за мой внутренний мир?</b>			<b>4</b>
5.1		Трудные ситуации могут научить меня	2
5.2		В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	2
<b>6. Я и ты</b>			<b>10</b>
6.1		Я и мои друзья	2
6.2		У меня есть друг	2
6.3		Я и мои «колючки»	2
6.4		Что такое одиночество?	2
6.5		Я не одинок в этом мире	2
<b>7. Мы начинаем меняться</b>			<b>4</b>
7.1		Нужно ли человеку меняться?	2
7.2		Самое важное – захотеть меняться	2
<b>8. Итоговое занятие</b>			<b>1</b>
Диагностика на конец года			2
<b>Итого:</b>			<b>68</b>

6 класса, 68 часов

№	Дата	Содержание программы	Количество часов
<b>0</b>		<b>Диагностика на начало года</b>	<b>2</b>
<b>0.1</b>		<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>
<b>1. Агрессия и ее роль в развитии человека</b>			<b>14</b>
1.1		Я повзрослел	2
1.2		У меня появилась агрессия	3
1.3		Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	3
1.4		Конструктивное реагирование на агрессию	2
1.5		Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми	2
1.6		Учимся договариваться	2
<b>2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека</b>			<b>16</b>
2.1		Зачем человеку нужна уверенность в себе	2
2.2		Источники уверенности в себе	2
2.3		Мои способности	2
2.4		Я, мои успехи и неудачи	2
2.5		Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
2.6		Я становлюсь увереннее	2
2.7		Уверенность и самоуважение	1
2.8		Уверенность и уважение к другим	1
2.9		Уверенность в себе и милосердие	1
2.10		Уверенность в себе и непокорность	1
<b>3. Конфликты и их роль в развитии Я</b>			<b>13</b>
3.1		Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице	3
3.2		Способы поведения в конфликте	3
3.3		Конструктивное разрешение конфликтов	3
3.4		Конфликт как возможность развития	2
3.5		Готовность к разрешению конфликта	2
<b>4. Ценности и их роль в жизни человека</b>			<b>9</b>
4.1		Что такое ценности?	3
4.2		Ценности и жизненный путь	3
4.3		Мои ценности	3
<b>5. Мой внутренний мир</b>			<b>9</b>
5.1		Мир эмоций. Настроение	3
5.2		Наш темперамент	3
5.3		Мой характер	3
<b>5.4</b>		<b>Диагностика на конец года</b>	<b>3</b>
<b>6. Итоговое занятие</b>			<b>1</b>
<b>Итого:</b>			<b>68</b>

**7 класса, 68 часов** Из авторской программы А.В. Микляевой  
(«Я-подросток», 2011)

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
0		Диагностика на начало года	2
1		Я – подросток. Что это значит?	2
2		Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции.	4
3		Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные»	4
4		«Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем?	4
5		Нужно ли управлять своими эмоциями?	2
6		Бумажное зеркало (диагностика).	2
7		Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка.	2
8		Страх оценки. Побеждаем все тревоги.	3
9		Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?	3
10		Обида. Как простить обиду?	3
11		Я виноват?	2
12		Что такое «стресс».	4
15		Я умею бороться со стрессом.	2
16		Умение принимать решение.	4
17		Эмпатия.	2
18		Зачем нужна эмпатия?	2
19		Развиваем эмпатию.	4
20		Тренировка «Я-высказываний».	3
21		Комплименты.	2
22		Какой я на самом деле?	2
23		Итоговое занятие. Моя линия жизни.	2
24		Диагностика на конец года	2
25		Итоговое занятие	1
		<b>Итого:</b>	<b>68</b>

№	Дата	Содержание занятия	Количество часов
0.		Диагностика на начало года	2
1.		Вводное занятие.	1
2.		Наедине с собой?	2
3.		Что я знаю о себе.	1
4.		Мое имя.	1
5.		Мои имена.	1
6.		Мое уникальное «Я».	2
7.		Я глазами других.	2
8.		Как меня видят другие?	2
9.		Мои достоинства и недостатки.	2
10.		Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	2
11.		Если бы мой другом был... я.	2
12.		Мои недостатки.	2
13.		Как превратить недостатки в достоинства?	2
14.		Мои ценности.	2
15.		Наши ценности.	2
16.		Я в «бумажном зеркале».	2
17.		«Отражение».	1
18.		Планирование времени.	2
19.		Время взрослеть.	2
20.		Моя будущая профессия.	2
21.		Как я выгляжу?	1
22.		Как я выгляжу?	1
23.		Моя семья.	2
24.		«Трудные дети» и «трудные родители».	2
25.		Мои права в семье.	2
26.		Что такое дружба.	2
27.		Мужчины и женщины.	2
28.		Я – ... (мужчина, женщина).	2
29.		Что такое любовь?	2
30.		Рисковать или не рисковать?	2
31.		Что такое уверенность в себе.	2
32.		Тренируем уверенность в себе.	2
33.		Уверенное выступление.	2
34.		Умение сказать «нет».	2
35.		Чем уверенность отличается от самоуверенности.	1
36.		Диагностика на конец года	2
37.		Подведение итогов.	1
		<b>Итого:</b>	<b>68</b>

№	Дата	Содержание занятия	Кол-во часов
1.		Диагностика на начало года	2
2.		Общение, общительность, трудности в общении	2
3.		Какая бывает информация	2
4.		Невербальная информация.	2
5.		О чем говорит наша мимика?	2
6.		О чем говорят наши жесты?	2
7.		Как лучше подать информацию?	1
8.		Как лучше понять информацию?	1
9.		Барьер на пути информации. Виды барьеров.	2
10.		Барьеры, которые создаю я сам.	2
11.		Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные. Восприятие и обработка.	2
12.		Определение понятий: «Визуал, аудиал, кинестетик».	1
13.		Практическое занятие: «Визуал, аудиал, кинестетик».	1
14.		Стереотипы в общении.	2
15.		Позиции в общении.	2
16.		Доминантная и недоминантная позиция в общении, общение «на равных». Психологическое содержание.	2
17.		Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог).	3
18.		Практическое занятие «Стили общения».	2
19.		Конфликт. Причины, виды.	2
20.		Человек в конфликте. Эмоции.	2
21.		Стили поведения в конфликте.	2
22.		Практическое занятие: «Мои стили поведения в конфликте».	2
23.		Плюсы и минусы различных стратегий поведения в конфликте.	2
24.		Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Все дело в шляпе!	2
25.		А зачем мне это?	2
26.		Ролевая игра «разреши конфликт».	2
27.		Доверие, недоверие.	2
28.		Умею ли я доверять? Экспресс-диагностика уровня доверия другим людям.	2
29.		Умение слушать.	2
30.		Практическое занятие: «Умею ли я слушать?».	1
31.		«Трудные» люди (эгоцентрик, зануда, агрессор). Правила общения с «трудными людьми».	3
32.		Оценка владения навыками общения на модели игровой ситуации «Потерпевшие кораблекрушение».	2
33.		Продуктивное общение	4
34.		Диагностика на конец года	2
35.		Итоговое занятие.	1
		<b>Итого:</b>	<b>68</b>

## Список литературы

1. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я»: Уроки психологии в средней школе(5-6 классы).- 2-е изд. М,:Генезис, 2008. – 207с.
2. Психология 6-ый класс: Учебное пособие/ под ред. И.В. Дубровиной. – 2-е изд., испр. доп. – М.; Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007.-248с.
3. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками.- СПб.: Питер. 2007.- 271 с: ил. – (Серия «Эффективный тренинг»).
4. Шапиро Д. Ш23 Конфликты общение: путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов. – Мн.: «Тессвей», 1999. – 288с.
5. Микляева А.В. «Я – подросток». СПб.: Питер, 2011.

## Материально-техническое оснащение

Для проведения занятий используется учебный класс, в котором есть необходимое пространство для групповой работы.

Необходимо наличие мультимедийной аппаратуры для демонстрации фильмов, канцтоваров (бумага, ручки, папки с файлами бланки).