государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Агибалова Михаила Павловича с. Зуевка муниципального района Нефтегорский Самарской области 446606, Самарская область, муниципальный район Нефтегорский, с. Зуевка, ул. Школьная, д. 3; Тел. (факс): 8 (84670) 4-31-45; so_uv.zuev_sch@samara.edu.ru

РАССМОТРЕНА	ПРИНЯТА	УТВЕРЖДЕНА
На заседании МС	Педагогическим советом	приказом
ГБОУ СОШ с. Зуевка	ГБОУ СОШ с. Зуевка,	№ 55-од от 31.08.2023 г.
протокол № 1	от 31.08.2023	директор
от 31.08.2023 г.		Л.А. Воротынцева

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Ступени развития»

Уровень образования:	Основное общее образование
Направление программы:	Коррекционно - развивающее
Сроки реализации:	5 лет, 3 часа в неделю
Составитель (и):	Гребенкина Е.В.

Зуевка, 2023 г.

Аннотация

к рабочей программе индивидуальных и групповых коррекционных занятий для обучающихся 5-9 классов с задержкой психического развития

Программа индивидуальных и групповых коррекционных занятий для обучающихся 5-9 классов с задержкой психического развития «Ступени развития» в ГБОУ СОШ с. Зуевка проводятся педагогом- психологом по программе, рекомендуемой Федерацией психологов образования России (опираясь на Методические рекомендации «Системы функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» 2020 года.

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).

Занятия строятся посредством методов сказкотерапии, упражнений на самопознание и саморефлексию, решение проблемных ситуаций и минитренингов. На занятиях создаются условия, позволяющие подростку раскрыть свои потенциальные возможности, поверить в собственные силы и научиться достигать успеха в любой деятельности.

Программа рассчитана на 5 лет обучения по 30 часов в каждом учебном году.

До и после занятий определенного годового цикла с каждым обучающимся проводится входная и итоговая диагностика на изучение эмоциональной сферы и исследование динамики когнитивного развития.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование вида программы и описание проблемной ситуации, на
решение которой она направлена4
2. Описание целей и задач программы7
3. Целевая аудитория7
4. Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и
реализации8
5. Описание используемых методик, технологий, инструментария
б. Этапы и алгоритм реализации программы
7. Учебно-тематические планы
8. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации
программы29
9. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей
участников реализации программы
10. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав ее
участников
11. Ожидаемые результаты реализации программы
12. Система организации внутреннего контроля за реализацией
программы34
13. Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные
и количественные35
14. Сведения о практической апробации программы на базе организации:
место и срок апробации, количество участников
15. Результаты, подтверждающие эффективность реализации
программы36
16. Подтверждение соблюдения правил заимствования
17. Список литературы
Приложение 1. Упражнения, направленные на развитие саморефлексии 41
Приложение 2. Диагностика сформированности учебной деятельности43

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа индивидуальных и групповых коррекционных занятий для обучающихся 5-9 классов «Ступени развития» является авторской программой 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 обусловливает необходимость целенаправленной коррекционной работы с детьми данной категории.¹

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 обусловливает успешное протекание любой

4

¹ https://www.dissercat.com/content/osobennosti-lichnosti-i-ikh-proyavleniya-v-povedenii-podrostkov-s-zaderzhkoi-psikhicheskogo-

деятельности, не только учения. ² 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. ³ Основой развития саморегуляции по мнению Н.А. Менчинской является становление у школьников процессов осознания своих возможностей, развитие мотивационной готовности к усовершенствованию учебной деятельности. ⁴

«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.

-

² http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-10/dissertaciya-osobennosti-lichnostnoy-samoregulyatsii-podrostkov-11-16-let-s-zaderzhkoy-psihicheskogo-razvitiya

³http://www.tsutmb.ru/nayk/nauchnyie_meropriyatiya/int_konf/mezhdunarodnyie/obshhestvo,_obshhnosti,_che lovek_v_poiskax_vechnogo_mira/k_voprosu_o_samoregulyaczii_lichnosti

⁴ https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-formirovaniya-lichnostnoy-samoregulyatsii-mladshih-shkolnikov/viewer

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.⁵

Таким образом, можно утверждать, что при соответствующих образовательных условиях – организации профилактической и коррекционной

6

⁵ http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-10/dissertaciya-osobennosti-lichnostnoy-samoregulyatsii-podrostkov-11-16-let-s-zaderzhkoy-psihicheskogo-razvitiya

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;
- **р**азвитие 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 минитренингов. На занятиях создаются условия, позволяющие подростку раскрыть свои потенциальные возможности, поверить в собственные силы и научиться достигать успеха в любой деятельности.

Сказкотерания - 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 методы 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. Минитренинги 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 І. Мой внутренний мир. Каждый видит и чувствует мир посвоему. 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 І. Что значит «Я — подросток?». Чувство взрослости. Сказкотерапия на решение проблемы, вызванной подростковым кризисом. Яреальное. 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 І. 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 І. 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
I		Образ Я		
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 настоящемцвете.	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	Хухлаева О.В. Лабиринт
0	a	Дрюпкене.	души. Стр. 80
8	Я – это мое	Упражнение	О.В. Хухлаева.
	детство.	«Любимая игрушка».	Тропинка к своему я.
0	a	D	Стр. 84
9	Я – это мое	Рисунок «Я сегодня и Я в	О.В. Хухлаева.
	настоящее. Я – это	будущем».	Тропинка к своему я.
	мое будущее.		Стр. 86
II		Учусь учиться	I
10	Внимание.	Упражнения:	Н.П. Локалова. Уроки
	Вербальное	1) «Называйте и	психологического
	мышление.	считайте»,	развития в средней
		2) «Три слова»,	школе» (1-3 упр.,
		3) «Составьте слова»,	стр.20);
		4) «Вставьте в пословицы	О. Холодова. Юным
		нужные по смыслу	умникам и умницам (4
		пословицы».	упр., стр. 5)
11	Гибкость и	Упражнения:	Н.П. Локалова. Уроки
	скорость	1) «Отгадайте слова»,	психологического
	мышления.	2) «Исправь ошибки в	развития в средней
		пословицах»,	школе» (1 упр., стр. 21);
		3) «Составь не меньше 8	О. Холодова. Юным
		слов»,	умникам и умницам (3-5
		4) «Расшифруй слово»,	упр., стр. 8, 11)
		5) «Заполни клетки	
10	D v	антонимами».	ип и
12	Внутренний план	Упражнения:	Н.П. Локалова. Уроки
	действий,	1) «Myxa»,	психологического
	абстрагироание.	2) «Вставь слово вместо	развития в средней
		точек»,	школе (1 упр., стр. 23);
		3) «Реши анаграммы», 4) «Впиши недостающее	О. Холодова. Юным
			умникам и умницам (2-5 упр., стр. 17-18)
		слово», 5) «Реши примеры»,	ynp., cip. 17-10)
		«Подберите слова».	
13	Пространственные	Упражнения:	Н.П. Локалова. Уроки
1.5	представления.	1) «Представьте куб»,	психологического
	Закономерности.	2) «Выбери нужную	развития в средней
		фигуру»,	школе» (1 упр., стр. 21);
		3) «Учись решать ,	О. Холодова «Юным
		стараясь рассуждать».	умникам и умницам» (2-
			3 упр., стр. 18-19)
14	Гибкость	Упражнения:	Н.П. Локалова «Уроки
	мышления.	1) «Делаем вместе»,	психологического
	Сходства и	2) «Способы применения	развития в средней
	различия.	предмета»,	школе» (1-3 упр., стр.

15	Пространственные представления. Вербальное мышление.	3) «Выберите синонимы и антонимы», 4) «Отгадай, какие слова спрятались», 5) «Сколько здесь цифр», 6) «Нарисуй самолет». Упражнения: 1) «Необычные ножницы», 2) «Подберите синонимы и антонимы», 3) «Ребусы», «Задания со спичками».	27-28); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (4-6 упр., стр. 20) 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)	
16	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)	
17	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)	
18	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)	
19	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	
Ш		Мир моих чувст	В	

20	Чувства бывают разные.	Радуга эмоций и чувств.	М.М. Безруких «Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми». 6 класс. Стр. 3.
21	Стыдно ли бояться?	Сказ о том, как Штирлицев свой страх победил.	О.В. Хухлаева. «Тропинка к своему я». Стр. 87
22	Имею ли я право сердиться и обижаться?	Рисунок «Обида».	О.В. Хухлаева. «Тропинка к своему я». Стр. 97
23	Со мной никто не дружит.	Сказка про маленькое облачко.	О.В. Хухлаева «Лабиринт души». Стр. 56
24	Не могу учиться.	Сказка «Медвежонок и Старый Гриб».	Хухлаева О.В. «Лабиринт души». Стр. 37
25	Не хочу учиться.	Сказка «Котенок Маша».	Хухлаева О.В. «Лабиринт души». Стр. 39
IV		Мой характер	
26	Качества личности.	Упражнения: 1) «Какие качества тебе присущи», 2) «Опиши свой характер».	Безруких М.М. «Познаю свои способности». 5 класс. Стр. 39
27	На кого тебе хотелось бы быть похожим?	Работа с отрывком из повести «Черная курица».	Безруких М.М. «Познаю свои способности». 5 класс. Стр. 38
28	Воля и самостоятельность.	Тесты.	Г.К. Селевко. «Познай себя». Стр. 49-50
29	Посеешь поступок – пожнешь привычку.	Работа с пословицей.	Безруких М.М. «Познаю свои способности». 5 класс. Стр. 41
30	Всякий человек своему счастью кузнец.	Работа с отрывком из романа «Гарри Поттер».	Безруких М.М. «Познаю свои способности». 5 класс. Стр. 44

№	Тема занятия	Практикум	Используемый ресурс	Сроки
I		Мой внутренний	мир	
1	Каждый видит и	Арт-терапия «Маленькая	О.В. Хухлаева. Тропинка	
	чувствует мир по-	страна».	к своему я. Стр. 99	
	своему.			

2	Любой внутренний мир	Лепка. «Я внутри и снаружи».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. С. 101	
	ценен и уникален.	«л внутри и снаружи».	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».	https://урок.pф/library/zan yatie_s _ispolzovaniem_artterapii _dlya_detej_sta_123617.ht ml	
7	Личное пространство.	Медитация.		
II		Учусь учиться	Я	
9	Пространственны е 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)	
10	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)	
11	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)	

10	T T	***	TT
12	Пространственны	Упражнения:	Локалова «Уроки
	е представления.	1) «Найдите лишнюю	психологического
	Логическое	фигуру»,	развития в средней
	мышление.	2) «Сравниваем понятия».	школе» стр. 41-43)
13	Внутренний план	Упражнения:	Локалова «Уроки
	действий.	1) «Myxa»,	психологического
	Деление понятий.	2) «Сравниваем понятия».	развития в средней
			школе» стр. 44-46)
14	Закономерности.	Упражнения:	Н.П. Локалова «Уроки
	Скорость	1) «Найдите фигуры»,	психологического
	восприятия.	2) «Расставь любые	развития в средней
	1	числа»,	школе» (1 упр., стр. 47-
		3) «Продолжи числовой	49); О. Холодова.
		ряд».	«Юным умникам и
		P747/1	умницам» (2 упр., с. 29);
			(Языканова.
			«Развивающие задания»
			(стр. 26)
15	Простроистроичи	Vinovarovia	
15	Пространственны	Упражнения:	Н.П. Локалова «Уроки
	е представления.	1) «Дополните до куба»,	психологического
	Деление понятий.	2) «Сравниваем понятия»,	развития в средней
		3) «Запиши	школе» (1-2 упр., стр. 50-
		отсутствующие числа»,	51); О. Холодова.
		4) «Сколько кирпичей	«Юным умникам и
		выпало».	умницам» (2 упр., с. 29)
16	Воображение.	Упражнения:	Н.П. Локалова «Уроки
	Деление понятий.	1) «Придумайте	психологического
		предметы»,	развития в средней
		2) «Разделите понятия».	школе» (1-2 упр., стр. 52-
			53)
17	Пространственны	Упражнения:	Н.П. Локалова «Уроки
	е представление.	1) «Перекресток»,	психологического
	Деление понятий.	2) «Деление понятий».	развития в средней
			школе» (1-2 упр., стр. 54-
			55)
18	Воображение.	Упражнения:	Н.П. Локалова «Уроки
	Виды суждения.	1) «Рисуем в уме»,	психологического
		2) «Определите вид	развития в средней
		суждения»,	школе» (1-2 упр., стр. 56-
		з) «Подбери	58); О. Холодова.
		определение»,	10
		определение», 4) «Выбери нужное	«Юным умникам и умницам» (3-4 упр., с. 32-
		* *	умницам» (5-4 упр., с. 52- 33)
10	Пространств	СЛОВО».	· ·
19	Пространственны	Упражнения:	Н.П. Локалова «Уроки
	е представления.	1) «Переворот фигур»,	психологического
	Изменение	2) «Найдите фигуры»,	развития в средней
	суждений.	3) «Измените форму, не	школе» (стр. 59-63)
		меняя содержание».	
20	Вербальное	Упражнения:	Н.П. Локалова «Уроки
			психологического

	Гибкость мышления.	1) «Замените буквы цифрами», 2) «Измените форму, не меняя содержание».	развития в средней школе» (стр. 64-67)	
ш		Я в общении		
21	Что такое общение.	Упражнение «Чувства, когда не хватает общения».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 210	
22	Шаги знакомства.	Анализ отрывка из повести «Журавленок».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 211	
26	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	
24	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	
25	Я не знаю, как подружиться	Сказка про Енота.	Хухлаева О.В. Лабиринт души. Стр. 20	
26	Мне здесь грустно и одиноко!	Сказка «Маленькое Приведенье».	Хухлаева О.В. Лабиринт души. Стр. 57	
IV		Я взрослею		
27	Мир взрослых.	Упражнение «Качества взрослых людей».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 242	
28	Мой взрослый мир.	Упражнение «Список событий (дел) за неделю».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр.247	
29	Я в ответе за свое будущее.	Рисунок «Я через 10 лет».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5-6 классы. Стр. 255	
30	Ответственность и принятие решений.	Рассказ «История про Катю».	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с	

младшими подростками.	
5-6 классы. Стр. 258	

No	Тема занятия	Практикум	Используемый ресурс	Сроки
I	Что значит «Я – подросток?»			
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).		
II	Учусь учиться			
6	Пространственные представления.	Упражнения: 1) «Переворот фигур»,	Н.П. Локалова «Уроки психологического	
	Преобразование суждений.	2) «Измените форму, не меняя содержание».	развития в средней школе» (стр. 68-71	
7	Воображение.	Упражнения:	Н.П. Локалова «Уроки	
	Вербальное	1) «Соедините точки»,	психологического	
	мышление	2) «Измените форму, не	развития в средней	
		меняя содержание».	школе» (стр. 72-74)	
8	Переключение	Упражнения:	Н.П. Локалова «Уроки	
	внимания.	1) «Называйте и	психологического	
	Вербальное	считайте»,	развития в средней	
	мышление.	2) «Найди антонимы»,	школе» (1 упр., стр. 76);	
		3) «Найди похожие слова», 4) «Запиши одним	Языканова. «Развивающие задания»	
		словам, 4) «Запиши одним словом».	(упр. 2-4., стр. 30,32,33)	
9	Закономерности.	Упражнения:	Е.В. Языканова	
	Вербальное	1) «Найди пропущенные	«Развивающие задания»	
	мышление.	числа»,	(стр.33, 36)	
		2) «Проведи аналогию».		
10	Гибкость	Упражнения:	О. Холодова. «Юным	
	мышления.	1) «Развитие быстроты	умникам и умницам» (1-	
	Устойчивость	реакции»,	2 упр., стр. 45);	
	внимания.	2) Логические поисковые	Языканова.	
		задания»,	«Развивающие задания»	
			(упр. 3, стр. 51)	

		3) «Восстанови рисунок	
		по коду».	
11	Закономерности.	Упражнения:	Е.В.Языканова.
	Вербальное	1) «Найди лишнее слово»,	«Развивающие задания»
	мышление.	2) Какой фигуры не	(стр.45-47)
		хватает»,	
		3) «Из двух слов составь	
		одно»,	
		4) «Проведи аналогию».	
12	Закономерности.	Упражнения:	Е.В.Языканова.
	Вербальное	1) «Восстанови слова»,	«Развивающие задания»
	мышление.	2) Найди лишнее слово»,	(стр.52-53)
		3) «Анаграммы»,	
		4) «Какой фигуры не	
10	17 U	хватает».	T.D. a
13	Устойчивость	Упражнения:	Е.В. Языканова.
	ВНИМАНИЯ.	1) «Найди слова в	«Развивающие задания»
	Закономерности.	строчках»,	(стр.55-56)
		2) «Восстанови слова»,	
		3) «Продолжи числовой	
		ряд», 4) «Какой фигуры не	
		хватает».	
14	Закономерности.	Упражнения:	Е.В. Языканова.
17	Вербальное	1) «Восстанови слова»,	«Развивающие задания»
	мышление.	2) «Какой фигуры не	(стр.58-59)
		хватает»,	(61)
		3) «Выбери два главных	
		слова»,	
		4) «Составь анаграмму».	
15	Устойчивость	Упражнения:	Е.В.Языканова.
	внимания.	1) «Расшифруй»,	Развивающие задания
	Закономерности.	2) «Из двух слов составь	(стр. 61-62)
		одно»,	
		3) «Расставь знаки»,	
		4) «Какой фигуры не	
		хватает».	
17	Вербальное	Упражнения:	О. Холодова. Юным
	мышление.	1) «Восстанови	умникам и умницам (стр.
	Умозаключение.	пословицы по	54, 56)
		антонимам»,	
		2) «Переделай	
		предложения»,	
		3) «Учись решать,	
10	Пространствания	стараясь рассуждать».	О Уололоро «Юууу
18	Пространственные	Упражнения: 1) «Какая из фигур	О. Холодова. «Юным
	представления. Умозаключения.	т) «какая из фигур дополняет колесо»,	умникам и умницам» (стр.57,59);
	э миозакличения.	2) «Учись решать,	(Cip.37,37),
		стараясь рассуждать».	
		гаралов рассуждать».	

19	Гибкость мышления. Закономерности. Устойчивость внимания.	Упражнения: 1) «Вставь недостающее число», 2) «Найди лишнее слово», 3) «Составь анаграмму», 4) «Какой фигуры не хватает». Упражнения: 1) «Восстанови рисунок	Е.В.Языканова. «Развивающие задания» (стр. 64, 66) Е.В.Языканова. «Развивающие задания»
	Умозаключение.	по коду», 2) «Пойми закономерность», 3) «Учись решать, стараясь рассуждать».	(стр. 75); О. Холодова. «Юным умникам и умницам» (стр.61-62)
Ш		Учусь владеть со	бой
21	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
22	Какие чувства мы скрываем?	Упражнение «Айсберг».	Я – подросток (авт. А.В. Микляева). С. 29
23	Как я выражаю свои чувства? Способы выражения чувств.	Схема выражения чувств.	Я – подросток (авт. А.В. Микляева). С. 23
24	Как простить обиду? Как справиться со злостью?	Упражнения: «Геометрия обиды», «Письмо обидчику».	Я – подросток (авт. А.В. Микляева). С. 48-49
25	Как преодолеть лень? Как себя заинтересовать?	Медитация «Центр воли».	Программа психологического игротренинга «Школа взросления»
IV	Я в мире людей		
27	А что обо мне подумают? Страх оценки.	Рефлексия ситуаций из жизни.	Микляева А.В. Я – подросток. Стр. 42
28	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
29	Секреты сотрудничества.	Упражнения:	Безруких М.М. Учусь владеть собой и

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

Nº	Тема занятия	Практикум	Используемый ресурс	Срок и
I	Каков я на самом деле?			
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».		
п		Учусь учиться		
8	Тренировка восприятия и внимания.	Запечатление – удержание.	https://www.psyoffice.r u /7/training/indexcg.htm l	
9	Тренировка восприятия и внимания.	Скрытая камера.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. С. 28	

10	Тренировка восприятия и внимания.	Три круга внимания.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. С. 28
11	Понимание слова.	Формулирование определений.	https://www.psyoffice.r u /7/training/indexcg.html
12	Понимание предложений.	Составление предложений.	https://www.psy office.ru /7/training/indexcg.htm
13	Понимание текста.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти
14	Понимание текста.	Сокращение рассказа.	https://www.psyoffice.ru /7/training/indexcg.htm 1
15	Проба умственных сил.	Разные отношения. Лестница понятий.	https://www.psyoffice.ru /7/training/indexcg.htm 1
16	Способы запоминания.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти
17	Тренировка памяти.	Числовой охват.	https://cepia.ru/math/
18	Понимание причинности.	Построение системы причин. Анализ причинно- следственных связей.	https://www.psyoffice.ru /7/training/indexcg.htm 1
19	Проба умственных сил.	Обобщения и ограничения. Сравнение понятий.	https://www.psy office.ru
20	Понимание науки.	Поиск соединительных звеньев.	/7/training/indexcg.htm
III		Я в общении	
21	Общение – обмен информацией и эмоциями.	Беседа по фотографиям и картинками из интернета.	http://npsyj.ru/articles/d etail.php?article=5881
22	Проблемы в общении.	Тест «Какой я в общении».	Программа психологического игротренинга «Школа взросления»
23	Как лучше подать информацию? Как лучше понять информацию.	Анкета «Умеете ли вы слушать?»	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности с. 115
24	Что такое конфликт?	Практическая работа «Конфликтогены».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности с. 146

25 IV	Мои чувства в конфликте. Поведение в конфликте.	Тест «Самооценка конфликтности»; тест «Тактика поведения в конфликте». Важные навыки жиз	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. С. 147
26	Что такое уверенность в себе? Чем уверенность отличается от самоуверенности?	Упражнение «Разборка имени».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. Стр. 193
27	Уверенное выступление.	Мини-тренинг «Гимнастика для лица».	А.Г. Грецов. Лучшие упражнения для развития саморегуляции
28	Самоконтроль.	Упражнение «Психологическое время».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. Стр. 214
29	Преодоление стрессов.	Упражнение «Двойные каракули».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. Стр. 230
30	Движение к целям.	Упражнение «Ресурсы».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. Стр. 265

No	Тема занятия	Практикум	Используемый	Срок
			pecypc	И
I		Заглядывая в будуц	tee	
1	Самоопределение.	Упражнение	Г.К. Селевко. Найди	
	Я в этом мире.	«Я в этом мире».	себя	
2	Ступени к	Схема	Г.К. Селевко. Найди	
	взрослости.	«По ступеням взросления».	себя»	
3	Дорога труда.	Упражнение	Г.К. Селевко. Найди	
		«Труд для меня».	себя	
4	Мир профессий.	Таблица	Г.К. Селевко. Найди	
		«Классификация	себя.	
		профессий».		
5	Легкая и пищевая	Список профессий и	https://postupi.online/pr	
	промышленность.	специальностей.	ofessii/razdel-	
			tehnologii-legkoj-i-	
			pischevoj-	
			promyshlennosti/	
6	Металлообработка.	Список профессий и	https://www.enerteh.ru/	
	Деревообработка.	специальностей.	about/news/professii-v-	

			oblasti-
			derevoobrabotki/
			https://edunews.ru/prof
			essii/obzor/tehnicheskie
			/obrabotka-metalla.html
7	Электро- и	Список профессий и	https://postupi.online/pr
,	радиотехника.	специальностей.	ofessii/razdel-
	радиотехника.	специальностей.	elektronika-svyaz-i-
			radiotehnika/
8	Стисутану отпо	Carract and honory	https://postupi.online/pr
0	Строительство.	Список профессий и	
		специальностей.	ofessii/razdel-
			stroitelstvo-arhitektura-
			<u>i-nedvizhimost/</u>
		**	
II		Учусь учиться	
0	П 0	Ι	
9	Для чего я учусь?	Анкета для изучения	Г.К. Селевко. Научи
1.0		мотивации подростка.	себя учиться. Стр. 22
10	Для чего я учусь?	Игра	https://infourok.ru/form
		«Суд над учебой».	irovanie-uchebnoy-
			motivacii-igri-treningi-
			uprazhneniya-dlya-
			shkolnikov-
			2350668.html
11	Как я могу	Анкета «Общеучебные	Г.К. Селевко. Научи
	познавать?	умения и навыки».	себя учиться. Стр. 8
12	Как развивать ум?	Тест на логичность	Г.К. Селевко. Научи
		мышления.	себя учиться. Стр. 92
13	Тренируем	Упражнения: «Кодировка»,	Сборник упражнений
	внимание и память.	«Найди ошибки в задаче»,	для развития
		«Вычеркни и прочитай».	внимания и памяти.
			Стр. 46, 50
14	Тренируем	Упражнение «Корректурная	Сборник упражнений
	внимание и память.	проба»; Методика	для развития
		Курочкина.	внимания и памяти.
		Tiypo IIIIII	Стр. 69, 42
15	Тренируем	Упражнение «Корректор»;	Сборник упражнений
13	внимание и память.	Методика «Запомни и	для развития
	Diffinition in Hamilio.	расставь точки».	внимания и памяти.
		pacetabb to IMI//.	Стр. 37,76
16	Тренируем память,	Внимательное чтение	Сборник упражнений
10	развиваем речь.		1 1
	разывасы речь.	текста.	для развития
			внимания и памяти.
17	Ти оууучи уол с — с с с — —	Davin company was a series	Стр. 56
17	Тренируем память,	Внимательное чтение	Сборник упражнений
	развиваем речь.	текста.	для развития
			внимания и памяти.
			Стр. 58
18	Тренируем память,	Внимательное чтение	Сборник упражнений
	развиваем речь.	текста.	для развития

			внимания и памяти. Стр. 59
19	Тренируем память,	Внимательное чтение	Сборник упражнений
	развиваем речь.	текста.	для развития
	1		внимания и памяти.
			Стр. 61
20	Тренируем память,	Внимательное чтение	Сборник упражнений
	развиваем речь.	текста.	для развития
	I I		внимания и памяти.
			Crp. 64
III		Важные навыки жиз	ни
21	Уверенность на	Игра	Тренинги с
	экзамене.	«Дартс».	подростками./ под авт.
	Мотивация.		Ю.А. Голубевой. Стр.
			42
22	Навыки общения.	Упражнение	Тренинги с
		«Мое общение».	подростками. / под
		,	авт. Ю.А. Голубевой.
			Стр. 123
23	Преодоление	Упражнение	Тренинги с
	барьеров в	«Ситуации».	подростками./ под
	общении.	«Сптуации».	авт. Ю.А. Голубевой.
	оощении.		Стр. 123
24	Уверенность в	Упражнение	А.Г. Грецов. Тренинги
	отношениях.	«Три способа поведения».	развития личности.
	0111011101111	міри спососи поводстви	Стр. 242
25	Решение	Упражнение	А.Г. Грецов. Тренинги
	конфликтов.	«Покажи ситуацию».	развития личности
		,	Стр. 252
26	Противостояние	Упражнение	А.Г. Грецов.
	влиянию.	«Заезженная пластинка».	Тренинги развития
			личности
			Стр. 254
IV		Рефлексия	
27	Что я знаю о себе?	. R оте – R	Тренинги с
	Мир моих чувств.	Медитация.	подростками./ под авт.
	Мои страхи и		Ю.А. Голубевой. Стр.
	сомнения.		94
28	Мои достоинства.	Упражнение	А.Г. Грецов. Тренинги
	Мои ценности.	«Рекомендация».	развития личности.
	mon demicern.	W Chomengagian.	Стр. 209
29	Мое прошлое, мое	Упражнение	Тренинги с
	настоящее, мое	«Мое детство».	подростками. / под
	будущее.		авт. Ю.А. Голубевой.
	-) (1)		Стр. 146
			C1p. 110

30	Мои мечты, мои	Упражнение	А.Г. Грецов. Тренинги	
	цели.	«Лестница достижений».	развития личности.	
			Стр. 265	

8. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы

Требования к специалистам:

Специалисты, осуществляющие реализацию данной программы, должны:

- иметь высшее 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 организациий / 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://ypok.pd/library/zanyatie s
- 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

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы

Организация коррекционных занятий по программе не требует специальных условий. Занятия могут проходить как в кабинете педагогапсихолога, 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 коррекционногоразвивающего 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

Личностные	Метапредметные
------------	----------------

5 класс	Стремление к изучению своих возможностей и способностей; повышение внутренней учебной мотивации; укрепление позитивной Яконцепции.	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. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Осуществление внутреннего контроля за реализацией программы происходит посредством проведения следующих мероприятий:

- Проведение психолого-педагогического консилиума.
- Систематический административный контроль ведения рабочей документации специалистов (графиков работы, календарно-тематического планирования, журналов групповой и индивидуальной коррекционноразвивающей работы, проверка посещаемости);
 - Обратная связь с родителями.

13. Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные

Качественными критериями оценки достижения планируемых результатов программы являются:

- умение справляться с негативными эмоциями;
- снижение академической неуспеваемости;
- умение выстраивать оптимальные отношения со сверстниками и со взрослыми;
 - гармонизация эмоциональной сферы.

Количественными критериями выступают результаты диагностики по методикам ЦТЛ и успешность выполнения тестовых заданий в конце учебного года (Приложение 2).

В качестве эксперимента и усовершенствования диагностики, решено по окончании 8 и 9 классов использовать методику «Опросник социально-психологической адаптации» (вар. А.К. Осницкого).⁶

14. Сведения о практической апробации программы на базе организации: место и срок апробации, количество участников

⁶ https://psytests.org/personal/rogersA-run.html

Апробирована программа с 2016 по 2020 гг на базе МОАУ «Средняя общеобразовательная школа № 85» г. Оренбурга.

В 2016-2017 учебном году программу прошли 14 обучающихся, в 2017-2018 учебном году — 17 обучающихся, в 2018-2019 учебном году — 23 обучающихся, в 2019-2020 учебном году — 25 обучающихся.

15. Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы.

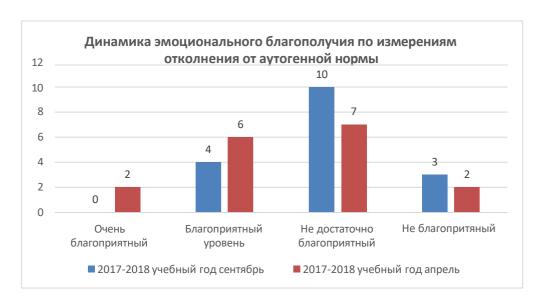
Результативность реализации программы отслеживается путем анализа результатов динамического наблюдения, анализа данных диагностических обследований, которые проводятся индивидуально в начале учебного года и в конце.

Работа по программе может считаться эффективной, если по результатам выходной диагностики наблюдается положительная динамика эмоционального благополучия. Эмоциональное благополучие подростка свидетельствует о сформированности ценности-Я и нормализации процесса саморегуляции.

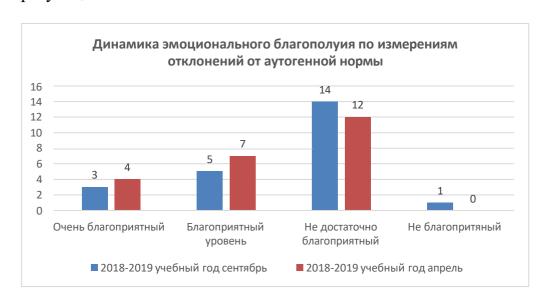


В 2016-2017 учебном году количество подростков с положительной характеристикой эмоционального состояния, охваченных коррекционной работой, увеличилось в 4 раза. Подростков с недостаточно благоприятной

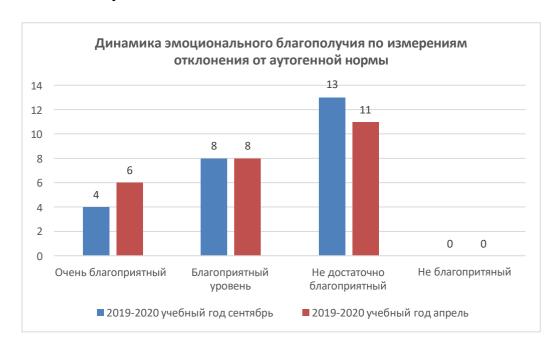
картиной эмоционального состояния уменьшилось на 2 обучающихся. Повышение психологического комфорта возможно, если исходить из позиции А.К. Осницкого, в результате преодоления, претерпевания и пересмотра некоторой ситуации.



В 2017-2018 учебном году у 35% подростков, занимающихся по программе, наблюдалась положительная динамика при мониторинге эмоционального благополучия. Таким образом, можно утверждать у ребят повысились показатели ценности-Я и уверенности в себе, что в свою очередь указывает на осознание своих возможностей и способствует развитию саморегуляции.



В 2018-2019 учебном году положительная динамика наблюдалась у 26%. Однако, в зоне дискомфорта остался 1 подросток, что в 4 раза меньше, чем на конец 2016-2017 учебного года.



16. Подтверждение соблюдения правил заимствования.

Программа индивидуальных и групповых коррекционных занятий для обучающихся 5-9 классов с задержкой психического развития «Ступени развития» является авторской, при создании данной программы соблюдены все правила заимствования.

17. 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 организациий / 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 коррекционноразвивающего обучения // Дефектология. 2007. №2. С. 50-57.
- 4. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. СПб.: Питер, 2012. 416 с.: ил.
- 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

<u>Упражнение «Кто я такой? Какой я есть»</u>

(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 ...

<u>Упражнение «Мир моих чувств»</u>

(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 каторая 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. Свесившиися лапчатые ветви деревьев кажутся какими то гиганскими руками. Фантастический характер предают картине леса громадные папаротники, которые тапорщатся перистыми листьями. Мягхкий желтоватый мох скрадывает малейший звук и вы, точно, идёте по ковру. Прибавте к этому слабое освещение падающие косыми полосами сверху.

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

Не смотря на тишину и покой птицы нелюбят такого леса и предпочитают держатся в молодых зараслях. В настоящую лесную глуш забераются только белка да пёстрый дятел. Изредко ухает филин, вдалеке надрывается 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 почеловечески, 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 поразному 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.