

*Приложение 2.1.*

*Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития МАОУ гимназии №18,*

*утвержденной приказом МАОУ гимназии № 18*

*от 31.03.2021. № 205*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

**«ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОРРЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ»**

Данная программа – это курс специальных индивидуальных занятий, направленных на развитие и коррекцию психических процессов и моторной деятельности учащихся с ОВЗ.

При организации коррекционно – развивающей работы значительное внимание уделяется психологическим особенностям возрастных групп, индивидуальности детей, своеобразию их поведенческих и эмоциональных реакций.

Коррекционно – развивающая работа с детьми с ОВЗ осуществляется по принципу дифференцированного и индивидуального подхода. Индивидуальные занятия направлены на исправление недостатков психического развития этих детей, ликвидацию пробелов в знаниях.

Коррекционные занятия проводятся с учащимися по мере выявления индивидуальных пробелов в их развитии и обучении.

***Цель программы:*** Индивидуальная коррекция познавательной сферы детей, направленная подготовка к усвоению ими учебного материала.

***Задачи программы:***

1. Диагностика, формирование, развитие, совершенствование и коррекция познавательных процессов у детей (восприятия, внимания, памяти, мышления, моторной деятельности).
2. Стимулирование интереса к учебной и игровой деятельности.
3. Формирование позитивной мотивации к учебной деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты** | |
| **У обучающихся будут сформированы** | ***Обучающийся получит возможность для формирования*** |
| - ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;  - целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;  - социальная роль обучающегося, социально значимые мотивы учебной деятельности;  - эстетические чувства и ценности, понимание и сопереживание чувствам других людей;  - социально-бытовые умения используемые в повседневной жизни;  - навыки коммуникации. | *- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;*  *- готовности к самообразованию и самовоспитанию;*  *- компетенции к обновлению знаний в различных видах деятельности;* |
| **Метапредметные результаты** | |
| **Обучающийся научится** | ***Обучающийся получит возможность научиться*** |
| - принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,  поиска средств ее осуществления;  - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  - определять наиболее эффективные способы достижения результата;  - понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха  - владеть логическими действиями сравнения,  анализа, синтеза, обобщения, классификации  родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;  - аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным образом для оппонента; | *- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;*  *- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;*  *- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;*  *- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;*  -*выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;* |

**Содержание коррекционного курса «Индивидуальные коррекционные занятия по развитию психических процессов»**

Программа включает диагностический, практико-ориентированный и результативный (итоговый) этапы.

**Диагностический** этап включает оценку сформированности психических процессов, определяющих готовность осваивать учебную деятельность.

**Практико-ориентированный** этап предполагает формирование навыков и умений сравнения, классификации, обобщения, установления причинно-следственных связей, осуществлять суждения и умозаключения, сосредоточенно выполнять задания различного характера.

**Итоговый** (результативный) этап направлен на определение достижений познавательной деятельности по результатам проведенного курса и сопоставление результатов с диагностическим этапом.

**5 класс**

Тема 1.Психологическая диагностика (входящая). Цель: психодиагностика уровня школьной готовности к обучению в основной школе.

Тема 2. Знакомство. Цель: выявление интересов, предпочтений в деятельности.

Тема 3. «Я знаю о тебе, я знаю о себе». Цель: отработка навыков позитивного общения.

Тема 4. Творческая работа «Портрет в лучах солнца». «Марионетки», «Зеркало». Цель: формирование положительной самооценки.

Тема 5. Беседа «Открытое сердце». Цель: развитие личностных УУД.

Тема 6. Творческая работа «Коллаж». Цель: развитие временной перспективы (мои цели, планы).

Тема 7. Дискуссия «Ни свой, ни чужой» (мы такие разные). Цель: принятие себя и других

Тема 8. «Познай себя». Упр: «Необычное здравствуй». Цель: развитие личностных УУД.

Тема 9.Творческое упражнение «Дерево характера». Цель: развитие психоэмоциональной сферы.

Тема 10. «Закончи предложение» (мои мысли, взгляды, мнение). Цель: осознание ценностных установок.

Тема 11. Мой характер и мои поступки». Цель: развитие регулятивных УУД.

Тема 12. «Чувство собственного достоинства». Цель: отработка навыков реагирования в разных ситуациях.

Тема 13. Творческая работа: «Опиши ситуацию, в которой тебе пришлось проявить свое достоинство, амбиции, гордость». Цель: развитие личностных УУД.

Тема 14. Опасность ПАВ. Цель: предупреждение опасности употребления ПАВ.

Тема 15. Что такое алкоголизм и его последствия для личности. Цель: Предупреждение об опасности алкоголизма и его последствиях для развития личности.

Тема 16. Поведение в чрезвычайных ситуациях. Цель: обучение адекватному поведению в ЧС. Упр: «Учимся правильно реагировать на события в опасной ситуации».

Тема 17. Творческая работа: «Этапы работы с проблемой», рисунок своей проблемы. Цель: осознание проблемной ситуации.

Тема 18. «Мое поведение в конфликте». Цель: обучение рациональному поведению в конфликтных ситуациях.

Тема 19. Психодиагностика. Оценка другу. Цель: определение круга общения и социометрического статуса.

Тема 20. «Победи своего дракона». Цель: научиться справляться с гневом.

Тема 21 «Умейте властвовать собой». Цель: отработка приемов саморегуляции.

Тема 22. Профилактика употребления слабоалкогольных напитков. Цель: формирование навыков ЗОЖ.

Тема 23. Понятие толерантности. Цель: отработка навыков взаимодействия с разными людьми. Психодиагностика Выполнение тестовых заданий «Мир отношений». «Я глазами других людей.

Тема 24. «Вверх по радуге». Творческая работа «Я в будущем». Цель: развитие личностных УУД, временная перспектива.

Тема 25. «Я гражданин своего Отечества». Цель: развитие личностных УУД: формирование гражданской позиции, ценностных установок.

Тема 26. «Ты индивидуален, неповторим». Цель: развитие личностных УУД, осознание индивидуального своеобразия.

Тема 27. Мои убеждения. Цель: отработка навыков самостоятельности, умения принимать и отстаивать собственное мнение.

Тема 28. Мир эмоций. Цель: диагностика и развитие эмоционально-личностной сферы.

Тема 29. «Я и мои способности». Упр: «Лесенка успеха». Цель: осознание собственных ресурсов развития.

Тема 30. «Самооценка». Цель: промежуточная психодиагностика.

Тема 31. «Откровенно говоря». Цель. Актуализация школьных страхов и выбор способов их преодоления. Упр: «Горячий стул» (откровенный разговор).

Тема 32. «Зеркало». Цель: развитие невербальных средств общения. Учимся общаться с помощью жестов.

Тема 33. «Умные жесты», «Таможня». Цель: отработка невербальных способов общения. Психогимнастика.

34. Итоговое занятие

**6 класс**

Тема 1. Психодиагностика. Цель: определение уровня школьной тревоги и учебной мотивации.

Тема 2. «Я – подросток». Цель: развитие личностных УУД (формирование адекватного представления о своем возрасте, об особенностях личностного роста и психологических потребностях).

Тема 3.Психодиагностика «В тесном кругу». Цель: выявление значимого круга общения.

Тема 4. «Как узнать эмоцию». Цель: формирование представления об эмоциях.

Тема 5.«Психологический театр». Цель: развитие регулятивных УУД (закрепление навыков контроля и распознания различных эмоций).

Тема 6. «Я – наблюдатель». Цель: развитие регулятивных УУД (тренинговые упражнения, направленные на формирование самоконтроля и саморегуляцию). Практические задания: «Угадай эмоцию», «Зеркало».

Тема 7. «Чувства полезные и вредные». Цель: развитие. регулятивных УУД (формирование представлений о чувствах и о формах их выражения). Практическое задание: «Угадай, что я чувствую», «Айсберг».

Тема 8. «Страна чувств». Цель: развитие регулятивных УУД (отработка умений распознавать чувства).

Тема 9. «Запретные чувства». Цель: развитие регулятивных УУД (формирование умения проявлять свои чувства и контролировать их).

Тема 10. «Вредные и полезные привычки». Цель: развитие личностных УУД (формирование представления о вредных и полезных привычках).

Тема 11. «Расскажи о своих привычках». Цель: развитие метапредметных УУД (дифференциация привычек).

Тема 12. «К чему приводят вредные привычки». Цель: развитие личностных УУД (формирование критического отношения к своему поведению и оценке последствий).

Тема 13. «Маски». Цель: развитие личностных УУД (примерка ролей социального поведения).

Тема 14.«Я в бумажном зеркале». Цель: развитие регулятивных УУД (отработка навыков поведения в учебных ситуациях).

Тема 15. «Путешествие к центру Я». Цель: развитие личностных УУД (помощь в определении структуры личностных ценностей).

Тема 16. «Моя карта мира». Цель: развитие личностных УУД. Составление коллажа интересов (книги, фильмы, музыка, хобби, профессия, увлечения).

Тема 17. «Что такое страх? Надо ли бояться?». Цель: развитие психо-эмоциональной сферы. Творческая работа «Как победить страх».

Тема 18. «Что значить быть взрослым? Этапы взросления». Цель: развитие личностных УУД (формирование представлений об истинной и ложной взрослости). Психологическая игра «Подводная лодка».

Тема 19.«Победи свои тревоги. Зоны тревожности». Цель: развитие психо-эмоциональной сферы (формирование навыков саморегуляции, релаксация, дыхательные упражнения, позитивное мышление).

Тема 20.«А что они обо мне подумают?» Цель: развитие личностных УУД (формирование адекватного отношения к оценкам окружающих).

Тема 21. «Когда надо сказать нет». Цель: развитие личностных УУД (формирование представления о выражении собственного мнения, отстаивании собственной позиции).

Тема 22. «Моя учеба. Значение обучения для будущей жизни». Цель: развитие метапредметных УУД (формирование ценностных ориентаций).

Тема 23. «Эмоции и школа». Цель: развитие метапредметных УУД (формирование ценностных ориентаций).

Тема 24. Компьютерная психодиагностика. Цель: исследование личностных особенностей развития в раннем подростковом возрасте.

Тема 25. «Злость и агрессия – сильные чувства». Цель: развитие психоэмоциональной сферы (формирование умения осознавать и контролировать свои эмоциональные состояния).

Тема 26. «На воздушном шаре». Цель: :развитие познавательных УУД (творческая работа: нарисовать любимые места на земле).

Тема 27. Твое здоровье и личная гигиена. Цель: развитие метапредметных УУД.

Тема 28.Твое здоровье и твой досуг. Цель: развитие регуляторных УУД: режим дня, сна и отдыха.

Тема 29. Твое здоровье и алкоголь. Развитие ценностного отношения к своему здоровью.

Тема 30.Компьютерная диагностика Цель: определение уровня и видов подростковой агрессивности.

Тема 31. «Троллинг в социальных сетях». Цель: развитие коммуникативных УУД (обучение безопасному поведению при общении в интернете).

Тема 32. Буллинг в классе. Цель: развитие коммуникативных УУД (способы противостояния внешней агрессии).

Тема 33. Алкоголь - опасность для здоровья. Цель: развитие коммуникативных УУД (формирование умения говорить «Нет»).

Тема 34. Итоговое занятие.

**7 класс**

Тема 1. Входная психодиагностика. Цель: измерение школьной мотивации.

Тема 2. «Введение в программу». Цель: знакомство с программой и обучением. Инструктаж по технике безопасности. Оформление обложки тетради.

Тема 3. «Я – это Я!». Цель: развитие личностных УУД.

Тема 4. Самооценка. Цель: развитие личностных УУД.

Тема 5. Кто я такой. Примерка ролей. Цель: развитие личностных УУД.

Тема 6. Формирование адекватной самооценки. Цель: развитие личностных УУД.

Тема 7. Труд в жизни человека и общества. Цель: развитие личностных УУД.

Тема 8. Разнообразие профессий. Цель: развитие личностных УУД.

Тема 9. Компьютерная психодиагностика. Цель: акцентуации характера.

Тема 10. Психодиагностика. Цель: измерение школьной мотивации.

Тема 11. Психодиагностика. Цель: измерение когнитивных процессов.

Тема 12. Психодиагностика. Цель: измерение когнитивных процессов.

Тема 13. Формирование учебной мотивации. Цель: развитие регулятивных УУД.

Тема 14. Формирование навыков построения внутреннего плана действий. Цель: развитие регулятивных УУД.

Тема 15. Возрастные психологические особенности подростка. Цель: развитие личностных УУД.

Тема 16. Мои способности и возможности. Цель: развитие личностных УУД.

Тема 17. Эмоциональная сфера человека. Цель: развитие регулятивных УУД.

Тема 18. Социальное восприятие: как узнать другого человека. Цель: развитие личностных УУД.

Тема 19. «Я школьник». Цель: развитие личностных УУД.

Тема 20. Межличностная привлекательность: дружба. Цель: развитие коммуникативных УУД.

Тема 21. «Человек, семья, общество». Цель: развитие личностных УУД.

Тема 22. Итоговое занятие

**8 класс**

Тема 1. Вводное занятие. Входная диагностика.

Тема 2. Входная диагностика.

Тема 3. Входная диагностика.

Тема 4. Я учусь владеть собой. Основы саморегуляции. Цель: развитие регулятивных УУД.

Тема 5. Развитие внимания и памяти. Цель: развитие познавательных процессов.

Тема 6. Устойчивость внимания. Цель: развитие когнитивных процессов.

Тема 7. Распределение внимания. Цель: развитие когнитивных процессов.

Тема 8. Умение слушать. Цель: развитие когнитивных процессов.

Тема 9. Целенаправленность действий. Цель: развитие когнитивных процессов.

Тема 10. Развитие зрительной памяти. Цель: развитие когнитивных процессов.

Тема 11. Развитие вербальной памяти. Цель: развитие когнитивных процессов.

Тема 12. Развитие вербальной памяти. Цель: развитие когнитивных процессов.

Тема 13. Опосредованное запоминание. Цель: развитие когнитивных процессов.

Тема 14. Обобщающее занятие.

Тема 15. Наглядно-образное мышление. Цель: развитие когнитивных процессов.

Тема 16. Развитие операций логического мышления. Цель: развитие когнитивных процессов.

Тема 17. «Роли, которые я примеряю». Личность говорит на языке утверждения и сохранения трезвости. Цель: развитие навыков вербальной коммуникации.

Тема 18. Обсуждение типов поведения на уроке. Цель: формирование мотивации к самосовершенствованию.

Тема 19. «Мои границы» Цель: развитие способности устанавливать дистанцию и границы общения.

Тема 20. Стратегии поведения в ситуациях просьбы, отказа. Цель: формирование стратегий сотрудничества.

Тема 21. Отработка навыков делового взаимодействия в решении учебных задач. Цель: формирование навыков эмоционально-волевого контроля над поведением.

Тема 22. «Мои способности». Цель: показать примеры удивительных возможностей человека, которые он получает от природы, которые он может развить, вложить в общие добрые дела, созидательные действия, достижения своего народа при условии сохранения трезвости.

Тема 23. «Мое индивидуальное своеобразие» Цель: формирование чувства собственного достоинства.

Тема 24. «Путь к успеху». Понимание значения и путей обретения трезвости. Визуализация временно-пространственных отношений. Цель развитие регулятивных УУД., обучение самоорганизации.

Тема 25. Моя картина мира. Цель: развитие самоценности, определение собственной картины мира.

Тема 26. Различия физического и психического здоровья. Цель: научить методам выхода из стрессовой ситуации, сформировать навыки уверенного поведения в момент стресса.

Тема 27. Как осознанно регулировать настройку каналов восприятия на прием и обработку информации во время урока. Цель: развитие регулятивных УУД.

Тема 28. «Мои представления о будущей профессии». Цель: формирование ответственного отношения к выбору профессионального пути через расширение границ самопознания и получение информации о мире профессий.

Тема 29. Конфликт и стили поведения в конфликтных ситуациях. Цель: развитие коммуникативных УУД.

Тема 30. Невербальные сигналы внешнего вида в процессе коммуникации. Общение с другом. Цель: развитие коммуникативных УУД.

Тема 31.Итоговая психодиагностика. Измерение самооценки.

**9 класс**

Тема 1. Введение в программу. Цель: знакомство учащихся с содержанием курса, педагогом. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой, обучением. Выработка правил группы. Входная психодиагностика. Анкетирование «Ассоциативный ряд». «Карта жизненного пути».

Тема 2. «Счастье». Цель: осознание и формирование понятия «счастье», формирование внутренней мотивации на участие в программе. Формирование представления о недолговечности счастья, основанного на приобретении благ и выгод.

Тема 3. «Я и моя жизнь». Цель: фокусировка внимания участников на их мироощущении, создание понятия о ценности каждой личности. Формирование адекватной временной перспективы и актуализация потребности в самореализации. Способствование формированию временной перспективы, планов на будущее.

Тема 4. «Мир чувств». Цель: развитие умения идентифицировать собственные чувства и переживания, осознавать, что со мной происходит, анализировать мотивы своих поступков и свое эмоциональное состояние.

Тема 5. «Общение и дружба». Цель: осознание собственной потребности в дружбе и способности к дружескому общению. Формирование навыка определения и создания персонального пространства. Формирование умения отличать дружбу от давления социальной среды и навыков здорового общения. Решение некоторых проблем общения. Создание представлений о нравственных основах дружбы.

Тема 6. «Ты не один». Цель: формирование способности к гармоничному и поддерживающему общению, формирование представлений об амбивалентном значении одиночества, расширение представлений о способах помощи и самопомощи в ситуации одиночества

Тема 7. «Мужчина и женщина». Цель: Создание условий для анализа собственных поло ролевых представлений, для формирования адекватной самоидентификации и адекватных идеалов мужественности и женственности, а также для разрешения конфликтного отношения между полами; донесение информации о сложностях во взаимоотношениях между полами.

Тема 8. «Любовь». Цель: формирование понятий «любовь», «влюбленность», «преданность», «верность», «любовь к Родине», «любовь к ближнему» и осознание отличий между ними. Формирование представления о любви как о высшей ценности, основе человеческих отношений

Тема 9. «Семья». Цель: формирование позитивного отношения к понятию семьи и ответственного отношения к внутрисемейному общению; формирование положительного образа будущей семьи; формирование навыка решения внутрисемейных конфликтов; актуализация ресурсного значения родственных связей.

Тема 10. «Род, культура». Цель: осознание значимости родовых корней, исследование собственных семейных взаимоотношений. Приобщение к семейным традициям. Улучшение внутрисемейной коммуникации и климата в семье. Формирование навыков эмпатии и уважения к старшему поколению. Формирование интереса к истории своего рода, культуре и традициям своего Отечества.

Тема 11. «Здоровье». Цель: осознание и формирование понятий «здоровье-болезнь», «здоровье тела и здоровье души», формирование мотивации на поддержание здоровья. Психодиагностика. Исследование уровня осведомленности; разрушение мифов о ВИЧ/СПИДе; формирование умения оценить степени риска инфицирования и защитить себя от рискованных ситуаций; формирование навыка сопротивления социальному давлению и способности сказать «нет».Формирование толерантного отношения к больным людям, умения оказать социальную поддержку без вреда для собственного здоровья; демонстрация негативных последствий стигматизации и позитивных последствий терпимого отношения к больным людям.

Тема 12. «Зависимость от психоактивных веществ». Цель: формирование глубокого понимания проблемы зависимости от ПАВ, осознание личной вовлеченности в проблему.

Тема 13. «Преодоление проблем». Цель: формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения, определения способов решения проблем, личностных сложностей. Приближение к основополагающим вопросам: Зачем человеку испытания? Возможна ли жизнь без сложностей и проблем? Что человеку нужно, чтобы обратится за поддержкой к другим людям?

Тема 14. «Добро и зло». Цель: формирование этических представлений; разрядка негативных эмоций, которые вызваны внутренним конфликтом, сопровождающим рассогласование «Я сделал» и «Я должен был сделать»; интеграция этических представлений в поведение путем создания мотивации к совершению добрых поступков.

Тема 15. Ценности». Цель: создание условий для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере, формирование представлений об общечеловеческих ценностях, формирование приоритета духовных ценностей над материальными.

Тема 16. «Цели и смысл. Выбор». Цель: осознание, формулировка и обсуждение познавательных, поведенческих, духовных и других целей участников. Формирование представлений о психологической сущности выбора, демонстрация возможностей совершения выбора в различных жизненных ситуациях, обучение навыкам эффективного целеполагания в ситуации выбора, мотивация к опоре на общечеловеческие ценности при совершении выбора.

Тема 17. Психодиагностика. Цель: поддержка настроя на дальнейшую самостоятельную работу. Анкетирование по опроснику на знания о ВИЧ, методика «Ассоциативный ряд».

Тема 18. Карта «Все обо мне». Цель: создание условий для сплочения и самовыражения в коллективе, формирование коммуникативных навыков.

Тема 19. «Горы». Цель: обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения. Упражнение «Снятие напряжения и усталости». Упражнение «Отдых глазам». Дыхательное упражнение «Осознание своего дыхания». Релаксация «Горы». Рисование «Горы». Рефлексия. Ритуал прощания. Упражнение «Похвали себя».

Тема 20. «Мозговой штурм». Цель: создание условий для сплочения и самовыражения в коллективе.

Тема 21. «Мой одноклассник». Цель: создание условий для сплочения и самовыражения в коллективе, формирование коммуникативных навыков, доверительных отношений между участниками. Подготовка к психологической акции «Репортер». Создание видеоролика.

Тема 22. «Лес» Цель: Обучение приемам саморегуляции. Релаксация «Лес». Рисование «Лес».

Тема 23. «Грецкий орех». Цель: осознание уникальности и неповторимости всего существующего на земле, обучение техникам и приемам саморегуляции Упражнение «Грецкий орех». Упражнение «Маленький росток». Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках». Дыхательное упражнение «Ха — дыхание». Упражнение «Похвали себя».

Тема 24. «Луг». Цель: самовыражение в коллективе, формирование коммуникативных навыков, обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения, формирование адекватной самооценки. Упражнение «Гусеничка». Упражнение «Пчелы». Упражнение «Снятие напряжения лицевых мускулов». Дыхательное упражнение «Путешествие дыхания». Упражнение «Улыбка телу». Упражнение «Три цвета личности». Релаксация «Луг». Рисование «Луг». Рефлексия.

Тема 25. «Море». Цель: обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения, формирование адекватной самооценки, развитие интуиции. Упражнение «Раскрасить любовью». Упражнение «Корабль среди скал». Игра «Акулы и матросы». Упражнение «Разгладим море». Упражнение «Поплавок в океане». Дыхательное упражнение «Очищающее дыхание». Игра «Щепки на море». Релаксация «Море». Рисование «Звезды и море». Рефлексия.

Тема 26. «Звездное небо». Цель: обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения. Упражнение «Высокая энергия». Упражнение «Звездочки». Упражнение «Ракета». Упражнение «Луноход». Упражнение «Проблема». Упражнение «Я в лучах солнца». Релаксация «Звезды» (О. Березкина). Рисование «Фрактальные узоры». Рефлексия.

Тема 27. Способы психологической защиты. Цель: обсуждение способов психологической защиты: отрицание, вытеснение, проекция, идентификация, рационализация, включение, замещение, отчуждение. Формирование коммуникативных навыков, сплоченности.

Тема 28. «Мой мир» Цель: формирование адекватной самооценки. Поиск и обсуждение форм достижения взаимопонимания развитие невербальных навыков общения, развитие творческих способностей. Психологическая игра «Таверна «Находка». Рисование волшебными красками. Рефлексия.

Тема 29. Метод подведения итогов дня «пять пальцев». Цель: регуляторные навыки, самоконтроль, целеполагание.

Тема 30. Компьютерная психодиагностика «ПРОФИ» Цель: определение типа будущей профессии. Профессиональная ориентация и профессиональное самоопределение. Обсуждение результатов.

Тема 31.Что такое экзамен? Цель: актуализация проблем при подготовке к ЕГЭ.

Тема 32. Техники саморегуляции в период подготовки к экзаменам. Цель: обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; повышения сопротивляемости стрессу.

Тема 33. Уверенность на экзамене Цель: Развитие навыков позитивной самомотивации и способы подготовки к экзаменам. Информирование, закрепление уверенного поведения в период подготовки и сдачи экзамена.

Тема 34. Итоги года. Цель: обсуждение результатов психодиагностики.

**7. Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№  п/п | **Тема урока.** | **Кол-во часов** |
| 1 | Психологическая диагностика уровня школьной готовности к обучению в основной школе. | 1 |
| 2 | Знакомство, выявление интересов, предпочтений в деятельности. Развитие личностных УУД. | 1 |
| 3 | «Я знаю о тебе, я знаю о себе». Развитие коммуникативных УУД. | 1 |
| 4 | «Портрет в лучах солнца». «Марионетки», «Зеркало». Формирование положительной самооценки. | 1 |
| 5 | Беседа «Открытое сердце», развитие личностных УУД. | 1 |
| 6 | Развитие временной перспективы (мои цели, планы). | 1 |
| 7 | «Ни свой, ни чужой» (мы такие разные), развитие коммуникативных УУД, принятие себя и других. | 1 |
| 8 | «Познай себя». «Необычное здравствуй», .развитие личностных УУД. | 1 |
| 9 | «Дерево характера», развитие психоэмоциональной сферы. | 1 |
| 10 | «Закончи предложение» (мои мысли, взгляды, мнение), осознание ценностных установок. | 1 |
| 11 | Мой характер и мои поступки», развитие регулятивных УУД. | 1 |
| 12 | «Чувство собственного достоинства», отработка навыков реагирования в разных ситуациях общения. | 1 |
| 13 | «Опиши ситуацию, в которой тебе пришлось проявить свое достоинство, амбиции, гордость». Цель: развитие личностных УУД. | 1 |
| 14 | Опасность ПАВ, предупреждение опасности употребления ПАВ. | 1 |
| 15 | Что такое алкоголизм и его последствия для личности. Предупреждение об опасности алкоголизма и его последствиях для развития личности. | 1 |
| 16 | Поведение в чрезвычайных ситуациях, обучение поведению в ЧС. | 1 |
| 17 | «Этапы работы с проблемой», осознание проблемной ситуации. | 1 |
| 18 | «Мое поведение в конфликте».Развитие коммуникативных УУД: обучение рациональному поведению в конфликтных ситуациях. | 1 |
| 19 | Психодиагностика. Оценка другу. Определение круга общения и социометрического статуса. | 1 |
| 20 | «Победи своего дракона». Развитие регуляторных УУД: научиться справляться с гневом. | 1 |
| 21 | «Умейте властвовать собой». Развитие регулятивных УУД: отработка приемов саморегуляции. | 1 |
| 22 | Профилактика употребления слабоалкогольных напитков. Формирование навыков ЗОЖ. | 1 |
| 23 | Понятие толерантности. Отработка навыков взаимодействия с разными людьми. Психодиагностика Выполнение тестовых заданий «Мир отношений». «Я глазами других людей. | 1 |
| 24 | «Вверх по радуге». Творческая работа «Я в будущем». Развитие личностных УУД: временная перспектива. | 1 |
| 25 | «Я гражданин своего Отечества». Развитие личностных УУД: формирование гражданской позиции, ценностных установок. | 1 |
| 26 | «Ты индивидуален, неповторим». Развитие личностных УУД, осознание индивидуального своеобразия. | 1 |
| 27 | Мои убеждения. Развитие личностных УУД: отработка навыков самостоятельности, умения принимать и отстаивать собственное мнение. | 1 |
| 28 | Мир эмоций. Психодиагностика и развитие эмоционально-личностной сферы. | 1 |
| 29 | «Я и мои способности», «Лесенка успеха», осознание собственных ресурсов развития. | 1 |
| 30 | «Самооценка». Промежуточная психодиагностика. | 1 |
| 31 | «Откровенно говоря». Актуализация школьных страхов и выбор способов их преодоления. | 1 |
| 32 | «Зеркало», развитие коммуникативных УУД: невербальных средств общения. | 1 |
| 33 | «Умные жесты», «Таможня». Отработка невербальных способов общения. Психогимнастика. | 1 |
| 34 | Итоговое занятие. | 1 |
|  | Итого: 34 занятия. |  |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№  п/п | **Тема урока.** | **Кол-во часов** |
| 1 | Психодиагностика. Определение уровня школьной тревоги и учебной мотивации. |  |
| 2 | «Я – подросток». Развитие личностных УУД :формирование адекватного представления о своем возрасте, об особенностях личностного роста и психологических потребностях. | 1 |
| 3 | Психодиагностика «В тесном кругу. Выявление значимого круга общения. | 1 |
| 4 | «Как узнать эмоцию».Формирование представления об эмоциях. | 1 |
| 5 | «Психологический театр». Развитие регулятивных УУД: закрепление навыков контроля и распознания различных эмоций. Упражнение на отработку умения контролировать свои эмоциональные состояния. | 1 |
| 6 | «Я – наблюдатель». Развитие. регулятивных УУД: тренинговые упражнения, направленные на формирование самоконтроля и саморегуляцию. | 1 |
| 7 | «Чувства полезные и вредные». Развитие. регулятивных УУД: формирование представлений о чувствах и о формах их выражения. | 1 |
| 8 | «Страна чувств». Развитие регулятивных УУД: отработка умений распознавать чувства. | 1 |
| 9 | «Запретные чувства». Развитие регулятивных УУД: формирование умения проявлять свои чувства и контролировать их. | 1 |
| 10 | «Вредные и полезные привычки». Развитие личностных УУД: формирование представления о вредных и полезных привычках. | 1 |
| 11 | «Расскажи о своих привычках». Развитие метапредметных УУД.: дифференциация привычек. | 1 |
| 12 | «К чему приводят вредные привычки». Развитие личностных УУД: формирование критического отношения к своему поведению и оценке последствий. | 1 |
| 13 | «Маски». Развитие личностных УУД: примерка ролей социального поведения. | 1 |
| 14 | «Я в бумажном зеркале». Развитие регулятивных УУД: отработка навыков поведения в учебных ситуациях. | 1 |
| 15 | «Путешествие к центру Я». Развитие личностных УУД: помощь в определении структуры личностных ценностей. | 1 |
| 16 | «Моя карта мира». Развитие личностных УУД: составление коллажа интересов (книги, фильмы, музыка, хобби, профессия, увлечения). | 1 |
| 17 | «Что такое страх? Надо ли бояться?». Развитие психо-эмоциональной сферы: творческая работа «Как победить страх». | 1 |
| 18 | «Что значить быть взрослым? Этапы взросления». Развитие личностных УУД: формирование представлений об истинной и ложной взрослости. Психологическая игра «Подводная лодка». | 1 |
| 19 | «Победи свои тревоги. Зоны тревожности». Развитие психо-эмоциональной сферы: формирование навыков саморегуляции, релаксация, дыхательные упражнения, позитивное мышление. | 1 |
| 20 | «А что они обо мне подумают?» Развитие личностных УУД: формирование адекватного отношения к оценкам окружающих. | 1 |
| 21 | «Когда надо сказать нет». Цель: развитие личностных УУД: формирование представления о выражении собственного мнения, отстаивании собственной позиции. | 1 |
| 22 | «Моя учеба. Значение обучения для будущей жизни». Развитие метапредметных УУД: формирование ценностных ориентаций. | 1 |
| 23 | «Эмоции и школа». Цель: развитие метапредметных УУД: формирование ценностных ориентаций. | 1 |
| 24 | Компьютерная психодиагностика. Исследование личностных особенностей развития в раннем подростковом возрасте. | 1 |
| 25 | «Злость и агрессия – сильные чувства». Развитие психоэмоциональной сферы: формирование умения осознавать и контролировать свои эмоциональные состояния. | 1 |
| 26 | «На воздушном шаре». Развитие познавательных УУД: творческая работа: нарисовать любимые места на земле. | 1 |
| 27 | Твое здоровье и личная гигиена. Развитие метапредметных УУД. | 1 |
| 28 | Твое здоровье и твой досуг. Развитие регуляторных УУД: режим дня, сна и отдыха. | 1 |
| 29 | Твое здоровье. Профилактика вредных привычек. Развитие ценностного отношения к своему здоровью. | 1 |
| 30 | Компьютерная диагностика. Определение уровня и видов подростковой агрессивности. | 1 |
| 31 | «Троллинг в социальных сетях» Развитие коммуникативных УУД: обучение безопасному поведению при общении в интернете. | 1 |
| 32 | Буллинг в классе. Развитие коммуникативных УУД: способы противостояния внешней агрессии. | 1 |
| 33 | Слабоалкогольные напитки - опасность для здоровья. Развитие коммуникативных УУД: формирование умения говорить «Нет». |  |
| 34 | Итоговое занятие. |  |
|  | Итого: 34 занятия |  |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока.** | **Количество часов** |
| **1** | Входная психодиагностика. | 3 |
| **2** | «Введение в программу». | 2 |
| **3** | «Я это – я». | 1 |
| **4** | Самооценка. | 1 |
| **5** | Кто я такой. Примерка ролей. | 1 |
| **6** | Формирование адекватной самооценки. | 2 |
| **7** | Труд в жизни человека и общества. | 1 |
| **8** | Разнообразие профессий. | 2 |
| **9** | Компьютерная психодиагностика | 2 |
| **10** | Психодиагностика. | 3 |
| **11** | Формирование учебной мотивации. | 1 |
| **12** | Формирование навыков построения внутреннего плана действий. | 1 |
| **13** | Возрастные психологические особенности подростка. | 1 |
| **14** | Мои способности и возможности. | 1 |
| **15** | Эмоциональная сфера человека. | 2 |
| **16** | Социальное восприятие. | 3 |
| **17** | «Я школьник». | 2 |
| **18** | Межличностная привлекательность: дружба. | 2 |
| **19** | Человек, семья, общество. | 1 |
| **20** | Итоговое занятие. | 2 |
|  | Итого: 34 занятия. |  |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№  п/п | **Тема урока.** | **Кол-во часов** |
| 1 | Вводное занятие. Входная диагностика. | 1 |
| 2 | Входная диагностика. | 1 |
| 3 | Входная диагностика. | 1 |
| 4 | Я учусь владеть собой. Основы саморегуляции. | 1 |
| 5 | Развитие внимания и памяти. | 1 |
| 6 | Устойчивость внимания. | 1 |
| 7 | Распределение внимания. | 1 |
| 8 | Умение слушать. | 1 |
| 9 | Целенаправленность действий. | 1 |
| 10 | Развитие зрительной памяти. | 1 |
| 11 | Развитие вербальной памяти. | 1 |
| 12 | Развитие вербальной памяти. | 1 |
| 13 | Опосредованное запоминание. | 1 |
| 14 | Обобщающее занятие. | 1 |
| 15 | Наглядно-образное мышление. | 1 |
| 16 | Наглядно-образное мышление. | 1 |
| 17 | Роли, которые я примеряю». Развитие навыков вербальной коммуникации. | 1 |
| 18 | Обсуждение типов поведения на уроке. Развитие познавательных УУД: формирование мотивации к самосовершенствованию. | 1 |
| 19 | «Мои границы». Развитие способности устанавливать дистанцию и границы общения. | 1 |
| 20 | Стратегии поведения в ситуациях просьбы, отказа. Развитие коммуникативных УУД: формирование стратегий сотрудничества. | 1 |
| 21 | Отработка навыков делового взаимодействия в решении учебных задач. Развитие регулятивных УУД. | 1 |
| 22 | «Мои способности». Развитие познавательных и личностных УУД. | 1 |
| 23 | «Мое индивидуальное своеобразие» Развитие личностных УУД: формирование чувства собственного достоинства. | 1 |
| 24 | «Путь к успеху». Развитие регулятивных УУД, обучение самоорганизации | 1 |
| 25 | Моя картина мира. Развитие самоценности, определение собственной картины мира. | 1 |
| 26 | Различия физического и психического здоровья. Развитие психоэмоциональной сферы. | 1 |
| 27 | Как осознанно регулировать настройку каналов восприятия на прием и обработку информации во время урока. Развитие регулятивных УУД. | 1 |
| 28 | «Мои представления о будущей профессии». Развитие познавательных УУД. | 1 |
| 29 | Конфликт и стили поведения в конфликтных ситуациях. Развитие коммуникативных УУД. | 1 |
| 30 | Невербальные сигналы внешнего вида в процессе коммуникации. Общение с другом. Развитие коммуникативных УУД. | 1 |
| 31 | Итоговая психодиагностика. Измерение самооценки. | 1 |
|  | Итого: 34 занятия. |  |

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№  п/п | **Тема урока.**  **Психодиагностика. Виды УУД обучающихся** | **Кол-во часов** |
| 1 | Входная психодиагностика. Анкетирование «Ассоциативный ряд». «Карта жизненного пути». | 1 |
| 2 | «Счастье». Развитие личностных УУД. | 1 |
| 3 | «Я и моя жизнь». Развитие нравственности. Формирование адекватной временной перспективы и актуализация потребности в самореализации. | 1 |
| 4 | «Мир чувств». Развитие психоэмоциональной сферы . | 1 |
| 5 | «Общение и дружба».Развитие коммуникативных УУД. | 1 |
| 6 | «Ты не один». Развитие коммуникативных УУД. | 1 |
| 7 | «Мужчина и женщина». Формирование гендерных представлений. | 1 |
| 8 | «Любовь». Развитие личностных и коммуникативных УУД. | 1 |
| 9 | «Семья». Формирование ценностных установок. | 1 |
| 10 | «Род, культура». Осознание значимости родовых корней, исследование собственных семейных взаимоотношений. | 1 |
| 11 | «Здоровье». Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни. | 1 |
| 12 | «Зависимость от психоактивных веществ». Формирование глубокого понимания проблемы зависимости от ПАВ, осознание личной ответственности. | 1 |
| 13 | «Преодоление проблем». Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения, определения способов решения проблем. | 1 |
| 14 | «Добро и зло». Формирование этических представлений; разрядка негативных эмоций. | 1 |
| 15 | «Ценности». Формирование представлений об общечеловеческих ценностях, формирование приоритета духовных ценностей над материальными. | 1 |
| 16 | «Цели и смысл. Выбор». Формирование представлений о психологической сущности выбора. | 1 |
| 17 | Психодиагностика. Анкетирование по опроснику на знания о ВИЧ, методика «Ассоциативный ряд». | 1 |
| 18 | Карта «Все обо мне». Развитие личностных УУД. | 1 |
| 19 | «Горы». Развитие психоэмоциональной сферы и регулятивных УУД. | 1 |
| 20 | «Мой одноклассник». Развитие коммуникативных УУД. | 1 |
| 21 | «Лес». Развитие психоэмоциональной сферы и регулятивных УУД. | 1 |
| 22 | «Грецкий орех». Развитие личностных УУД. | 1 |
| 23 | «Луг». Развитие психоэмоциональной сферы и регулятивных УУД. | 1 |
| 24 | «Море». Развитие психоэмоциональной сферы и регулятивных УУД. | 1 |
| 25 | «Звездное небо». Развитие психоэмоциональной сферы и регулятивных УУД. | 1 |
| 26 | Способы психологической защиты. Развитие личностных и коммуникативных УУД. | 1 |
| 27 | «Мой мир». Развитие личностных УУД. | 1 |
| 28 | Метод подведения итогов дня «пять пальцев». Развитие регулятивных УУД. | 1 |
| 29 | Компьютерная психодиагностика «ПРОФИ» | 1 |
| 30 | Психодиагностика эмоционального состояния по шкале реактивной и личностной тревожности Ч.Д Спилберга – Ю.Л. Ханина. | 1 |
| 31 | Техники саморегуляции в период подготовки к экзаменам. Развитие регулятивных УУД. | 1 |
| 32 | Уверенность на экзамене. Развитие регулятивных УУД. | 1 |
| 33 | Приемы волевой мобилизации и приемы самообладания. Развитие регулятивных УУД. | 1 |
| 34 | Итоги года. | 1 |
|  | Итого: 34 занятия. |  |