Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 29»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель методического объединения учителей начальных классов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. Г. Арзамаскина  (29.08.2022г. № 1) | **«Согласованно»**  Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О. Н. Волкова | **«Утверждено»**  Директор МОУ  «Гимназия № 29»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О. Ю. Марисова  (1.09.2022 г. № 03-02/\_\_\_\_) |

|  |
| --- |
| Рассмотрено на заседании  педагогического совета  МОУ «Гимназия № 29»  Протокол от 30.08.2022 г. № 1 |

**АДАПТИРОВАННАЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**коррекционно-развивающих занятий**

**для детей школьного возраста с ЗПР**

**(5-9 класс, Вариант 7.1, 7.2)**

**на 2022–2023 учебный год**

Составитель: Дремина А. В., педагог-психолог

**Пояснительная записка:** обеспечение реализации права детей с ограниченными возможностями здоровья на образование является одной из важнейших задач государственной политики не только в области образования, но и в области демографического и социально-экономического развития Российской Федерации. Определение необходимых условий для получения образования, адекватного возможностям ребенка с ОВЗ, ребенка-инвалида опирается на решения заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике (раздел III п. 5 протокола от 18 апреля 2008г.).

Гуманизация школьного образования предполагает в первую очередь обращенность к личности ребенка, ее всестороннее развитие, создание благоприятных условий для раскрытия способностей учащихся.

В связи с этим комплексная психолого-педагогиче­ская задача школьного обучения состоит в том, чтобы не только обеспечить усвоение совокупности конкрет­ных знаний по школьным дисциплинам, но и сформи­ровать у учащихся представления об обобщенных при­емах и способах выполнения различных умственных действий, что, в свою очередь, обеспечит лучшее усвоение конкретного предметно-учебного содержания. Это и есть, с одной стороны, механизм умственного разви­тия, а с другой стороны - это путь формирования пси­хологической основы обучения, обладающей внутрен­ним потенциалом развития, который позволит в буду­щем осуществляться не только саморазвитию и саморе­гуляции личности, но и эффективному самостоятель­ному приобретению знаний.

Особенностью данной программы является ее комплексность. Она направлена на познавательно-личностное развитие ребенка, на формирование умения осуществлять различные умственные действия, на развитие самостоятельности и самоконтроля. Каждое занятие представляет собой комплекс, включающий не только задания на развитие восприятия, внимания, памяти, мышления и тонкой моторики, но и упражнения для профилактики нарушения зрения (близорукости и дальнозоркости), элементы дыхательной и координационной гимнастики.

Рабочая программа для обучающихся 5-9 классов с задержкой психического развития (ЗПР) составлена в соответствии с требованиями адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с ЗПР, на основе авторских программ «Уроки психологического развития в средней школе (5-6 классы)» Локаловой Н.П., М., «Тропинка к своему Я (уроки психологии в средней школе (5-6 классы)» Хухлаевой О.В. М., «Я – подросток. Программа уроков психологии», автора Микляева А. В, пособие для школьного психолога. Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и направлена на психолого-педагогическую коррекцию недостатков в физическом и психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию.

Целевая группа – обучающиеся с задержкой психического развития варианта 7.1; 7.2, имеющие недостатки в психологическом развитии, препятствующие получению образования без создания специальных условий.

**Цель программы коррекционно-развивающих занятий:** проектирование и реализация комплексной системы психолого-педагогического сопровождения, предоставление специализированной помощи обучающимся с ЗПР для преодоления/ослабления недостатков в психическом развитии, успешной школьной и социальной адаптации, результативного освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования.

**Задачи программы коррекционно-развеивающих занятий:**

1. Обеспечение специальных условий обучения, воспитания и развития в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями обучающихся с ЗПР;
2. Оказание комплексной коррекционно-педагогической, психологической и социальной помощи обучающимся с ЗПР;
3. Осуществление индивидуально-ориентированного психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей;
4. Развитие коммуникации, социальных и бытовых навыков, адекватного учебного поведения, навыков взаимодействия со взрослыми и обучающимися, совершенствование представлений о социуме и собственных возможностях;
5. Реализация системы мероприятий по социальной адаптации обучающихся с ЗПР;
6. Рсуществление информационно-просветительской и консультативной работы с родителями (законными представителями) обучающихся с ЗПР.

**Результаты освоения программы коррекционно-развивающих занятий:**

*Личностные результаты:*

* внутренняя позиция школьника (положительное отношение к школе, чувство необходимости обучения, адекватное содержательное представление о школе).
* самооценка (широта диапазона оценок, представление в Я-концепции роли ученика).
* смыслообразование (сформированность учебных мотивов, стремление к приобретению знаний).

*Метопредметные результаты:*

Познавательные

* рефлексия способов и условия действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
* поиск и выделение необходимой информации;
* самостоятельный поиск и выделение познавательной цели;
* анализ объектов с целью выделения существенных признаков, синтез;
* сравнение и обобщение объектов;
* установление причинно-следственных связей.

*Регулятивные*

* целеполагание;
* самоконтроль;
* исправление своих ошибок;
* оценка и самооценка;
* саморегуляция.

*Коммуникативные*

* ориентация на позицию других людей, уважение иной точки зрения;
* учет разных мнений и умение обосновать собственное;
* умение слушать собеседника;
* потребность в общении.

*Предметные результаты:*

* освоение программы коррекционно-развивающих занятий;
* освоение элементов программы коррекционно-развивающих занятий.

**Содержание программы коррекционно-развивающих занятий:**

Рабочая программа психокоррекционной работы следующими направлениями:

* Адаптация. В рамках работы по адаптации в пятом классе осуществляется принятие социальной роли школьника, перешедшего из начального звена в среднее, ознакомление с новыми правилами.
* Коррекция познавательной сферы и целенаправленное формирование высших психических функций (формирование учебной мотивации, активизация сенсорно-перцептивной, мнемической и мыслительной деятельности, развития пространственно-временных представлений).
* Формирование произвольной регуляции деятельности и поведения (работа по развитию произвольной регуляции деятельности и поведения).
* Развитие коммуникативных навыков и совместной деятельности (развитие способности к взаимодействию с одноклассниками).
* Диагностика и развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков.
* Коррекционная работа по формированию интереса к себе и позитивного самоотношения.
* Коррекционная работа по совершенствованию познавательной деятельности на учебном материале.
* При наличии у обучающихся индивидуальных особенностей, требующих психокоррекции или коррекции индивидуальных пробелов в знаниях, педагог-психолог может заниматься с ними индивидуально или в подгруппах, формирующихся на основе сходства имеющихся проблем. Конкретное распределение часов на индивидуальные занятия устанавливается в зависимости от результатов психолого-педагогической диагностики.

**Содержание программы в 5 классе:**

Диагностика ВПФ. Развитие высших психических функций: внимания, различных видов мышления (логического, абстрактного, вербального и т.д.), памяти, воображения, речи. Развитие пространственных представлений. Развитие внутреннего плана действия. Установление закономерностей и развитие гибкости мышления.

Развитие эмоционально-волевой сферы: умения дифференцировать чувства, различать эмоции. Развитие навыков договариваться, сотрудничать. Развитие личностной сферы: рефлексия, самооценка. Развитие умения различать виды поведения. Познание своего поведения.

**Содержание программы в 6 классе:**

Диагностика ВПФ. Развитие высших психических функций внимания, различных видов мышления (логического, абстрактного, вербального и т.д.), памяти, воображения, речи. Развитие пространственных представлений. Развитие внутреннего плана действия. Установление закономерностей и развитие гибкости мышления.

Развитие эмоционально-волевой сферы: работа с тревожностью, агрессией. Работа с конфликтами. Теоретические данные и практические навыки разрешения

конфликтов.

**Содержание программы в 7 классе:**

Диагностика ВПФ. Развитие высших психических функций. Формирование учебной мотивации. Снятие тревожности и других невротических комплексов. Развитие навыков совместной деятельности и чувства ответственности за принятое решение. Формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами самоконтроля и саморегуляции. Развитие рефлексивной деятельности. Формирование адекватной самооценки.

**Содержание программы в 8 классе:**

Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся. Формирование учебной мотивации. Снятие тревожности и других невротических комплексов. Развитие навыков совместной деятельности и чувства ответственности за принятое решение. Формирование навыков построения внутреннего плана действий

Овладение приемами самоконтроля и саморегуляции. Развитие рефлексивной деятельности.

Развитие профессионального самоопределения. Представления человека о себе, своих личных качествах, «Я — образ». Что такое искать своё «я»? В чем состоит индивидуальность и неповторимость личности? Самораскрытие, самопознание. Труд в жизни человека и общества. Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение. Составление словаря профессий. Личностные особенности и выбор профессии. Особенности характера и темперамента.

**Содержание программы в 9 классе:**

Определение уровня интеллектуального и личностного развития. Развитие высших психических функций. Знакомство с методами тренировки внимания. Знакомство с методами эффективного запоминания. Тренировки логического, визуального, структурного мышления. Задания на креативность.

Развитие профессионального самоопределения. Знакомство с профессиями, востребованными в стране, регионе. Учебные заведения региона. Определение типа будущей профессии, учитывая склонности, интересы, способности. Зависимость жизненных планов, карьерных устремлений человека от состояния здоровья. Составление индивидуальной траектории профессионального развития.

**Формы организации деятельности:**

* психологическое тестирование;
* творческие задания;
* подвижные игры;
* познавательные и интересные уроки;
* занятия с элементами релаксации.

**Учебно-методическое обеспечение программы:**

1. Учебное пособие: Локалова Н. П. «120 уроков психологического развития младших школьников» книга для учителя. – Москва : Ось-86, – 2006. –210 с.;

2. Комплекс диагностических методик: Макеева Т. Г. «Тестируем детей» психологический практикум. – Ростов на Дону : Феникс, 2011. – 348 с.

3. «Тропинка к своему Я (уроки психологии в средней школе (5-6 классы)» Хухлаевой О.В. М., «Я – подросток.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

• раздаточный материал (распечатанные задания);

• цветные и простые карандаши, фломастеры, ластик, бумага формата А4;

• клей, цветная бумага;

• мячик;

• тетрадь для занятий, ручки;

* оборудование сенсорной комнаты

**Календарно-тематическое планирование занятий**

**5** **класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N** **занятия** | **Тема** **занятия** | **Содержание** | **Кол-во** **часов** |
|
| 1 | Диагностика | Диагностика ВПФ | 1 |
| 2 | Развитие внимания и мышления | Рефлексия собственных личных качеств. Говорящая надпись.  Называйте и считайте. Три слова. Составьте слова. | 1 |
| 3 | Развитие памяти | Запомни слова. Пиктограммы. | 1 |
| 4 | Развитие пространственных  представлений. | Какие мы разные. Представьте куб. Замените цифры символами. Отгадайте слова. | 1 |
| 5 | Развитие мышления. | Пары слов. Аналогии. | 1 |
| 6 | Развитие речи | Игра «Объясни слова разными способами» | 1 |
| 7 | Развитие внутреннего плана действия | Формирование абстрагирования и вербального (словесного) анализа. Я узнаю себя. Муха.  Говорим по-марсиански. Объясните греческие слова. | 1 |
| 8 | Установление закономерностей и развитие гибкости мышления | Развитие мышления.  Я - ромашка. Необычные ножницы. Найдите фигуры. | 1 |
| 9 | Развитие внимания в условиях коллективной деятельности. | Развитие гибкости мышления. Что я могу сказать о себе хорошее? Делаем вместе. Способы применения предмета. Выберите синонимы и антонимы. | 1 |
| 10 | Развитие умения дифференцировать чувства. | Развитие вербального мышления. Слово в зеркале.  Подберите синонимы и антонимы. Отгадайте чувство. | 1 |
| 11 | Учимся сравнивать. | Что я чувствую? Найдите фигуры. Одинаковые? Противоположные?  Разные? | 1 |
| 12 | Учимся различать эмоции. | Какие бывают эмоции. Переворот фигур. Измените форму, не меняя содержания. | 1 |
| 13 | Развитие умения различать виды поведения. | Найдите фигуры. Понимание пословиц. Какое бывает поведение? | 1 |
| 14 | Познание своего поведения. | Развитие умения различать виды поведения.  Найдите фигуры. Выразите разными словами. | 1 |
| 15 | Учимся договариваться. | Делаем вместе. Какое это понятие? Как попросить и отказать. | 1 |
| 16 | Учимся сотрудничать. | Называйте и считайте. Учимся рассуждать. А что сказал бы ты? | 1 |
| 17 | Развитие логического мышления | Найдите лишнюю фигуру. Сравниваем понятия. Вылепите фигуру | 1 |
| 18 | Развитие логического мышления | Игра «Логический поезд» | 1 |
| 19 | Развитие внимания | Какие слова легче. Стенографы. Замените символы цифрами. Объясните поговорки. | 1 |
| 20 | Развитие воображения. | Придумайте предметы. Разделите понятия. Говорящая надпись. | 1 |
| 21 | Развитие пространственных представлений. | Перекрёсток. Деление понятий. Вылепите фигуру  Переворот фигур. Найдите фигуры. Измените форму, не меняя содержания. Угадайте выражение лица | 1 |
| 22 | Развитие логического мышления. | Развёртка с буквами. Учимся рассуждать. Говорящая надпись | 1 |
| 23 | Развитие логических форм вербального мышления | «Рисуем в уме» в уме. Определите вид суждения.  Что я могу сказать о себе хорошее? | 1 |
| 24 | Развитие мышления (гибкость и анализ через синтез) | Замените цифры буквами. Измените форму, не меняя содержания. Угадайте выражение лица | 1 |
| 25 | Учимся рассуждать. | Я - ромашка. Замените буквы цифрами. Учимся рассуждать. | 1 |
| 26 | Мои достоинства и недостатки. | Найдите фигуры. Учимся рассуждать. Что я могу сказать о себе хорошее? | 1 |
| 27 | Я повзрослел | Осознание различия между агрессией и агрессивностью.  Работа со сказкой «Лабиринт души». Работа в тетради «Я повзрослел». Коллективное обсуждение «Символ моего Я». «Спрячь игрушку». | 1 |
| 28 | Я и мои друзья | Обсуждение проблем подростковой дружбы.«Самое длинное»,«Красивые | 1 |
| поступки»,«Общая рука». Работа со сказкой «Светлячок». |  |
| 29 | Я и мои эмоции | Работа с метафорическими картами «Я и все, все, все…», «Мир моих эмоций», обсуждение «Какую роль эмоции играют в жизни человека» | 1 |
| 30 | Что такое уверенность к себе | Обсуждение проблемы уверенности в себе «Мои качества», «Могу, хочу, надо» | 1 |
| 31 | Тренируем уверенность в себе | Практическое занятие «Карта уверенности» | 1 |
| 32 | Умение сказать «Нет» | Ролевая игра «Я и компания» | 1 |
| 33 | Я - это личность | Обсуждение «Личность – это?», практическая работа « Как я вижу себя? Как меня видя другие? Как я хочу, чтобы меня видели?» | 1 |
| 34 | Итоговое занятие | Итоговая диагностика | 1 |
|  | Итого |  | 34часа |  |

**6** **класс (34 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N** **занятия** | **Тема** **занятия** | **Содержание** | **Кол-во** **часов** |
| 1 | Диагностика | Диагностика ВПФ | 1 |
| 2 | Я повзрослел | Лабиринт души (Т.Шмидт). Коллективное обсуждение. «Символ моего Я» | 1 |
| 3 | Развитие памяти | Запомни слова. Пиктограммы. | 1 |
| 4 | Развитие пространственных представлений. | Какие мы разные. Представьте куб. Замените цифры символами. Отгадайте слова. | 1 |
| 5 | Развитие мышления. | Пары слов, Аналогии | 1 |
| 6 | Развитие речи | Игра «Объясни слова разными способами» | 1 |
| 7 | Развитие внутреннего плана действия | Формирование абстрагирования и вербального (словесного) анализа. Я узнаю себя. Муха.  Говорим по-марсиански. Объясните греческие слова. | 1 |
| 8 | Установление закономерностей и развитие гибкости мышления | Развитие мышления.  Я - ромашка. Необычные ножницы. Найдите фигуры. | 1 |
| 9 | Развитие внимания в условиях коллективной деятельности. | Развитие гибкости мышления. Что я могу сказать о себе хорошее? Делаем вместе. Способы применения предмета. Выберите синонимы и антонимы. | 1 |
| 10 | У меня появилась агрессия | «Агрессия и развитие» «Ассоциации» Работа со сказкой. Сказка про Рона.  «Покажи агрессию» «Кто из них агрессивный», «Агрессивный продавец», «Отбросить старое, чтобы измениться» | 1 |
| Работа со сказкой. Время (О.Горбушина) Работа в тетради.  «Моя реакция на агрессию «Как поступить конструктивно?» |  |
| 11 | Конструктивное реагирование на агрессию | «Чем недовольны родители?», «Чем недовольны подростки?», «Подростки не понимают. Родители не понимают», «Учимся договариваться» Работа со сказкой. Сказка про Крича (М.Кирсанова) | 1 |
| 12 | Управление гневом | «Эпиграф занятия» «На приеме у психолога»«Мои маски»  Работа в тетради.«Рисунок маски»Работа с притчей. «Дом масок» | 1 |
| 13 | Учимся договариваться | «Эпиграф занятия»,«Портрет», «В чем проблема?», «Ассоциации», «Символ моей веры в себя». Работа со сказкой. Про мальчика Неудоба. | 1 |
| 14 | Зачем человеку нужна уверенность в себе | «Копилка источников уверенности» , «Мои источники уверенности» «Мои ресурсы» Работа со сказкой. Молодое дерево ( К. Ступницкая) | 1 |
| 15 | Промежуточная диагностика | Диагностика ВПФ | 1 |
| 16 | Неуверенным в себе | «Я горжусь», «Звезда самоуважения»,«Волшебное зеркало» Работа со сказкой. На дне моря (Н.Шилова) | 1 |
| 17 | Развитие логического мышления | Найдите лишнюю фигуру. Сравниваем понятия. Вылепите фигуру | 1 |
| 18 | Развитие логического мышления | Игра «Логический поезд» | 1 |
| 19 | Развитие внимания | Какие слова легче. Стенографы. Замените символы цифрами. Объясните поговорки. | 1 |
| 20 | Развитие воображения. | Придумайте предметы. Разделите понятия. Говорящая надпись. | 1 |
| 21 | Развитие пространственных представлений. | Перекрёсток. Деление понятий. Вылепите фигуру  Переворот фигур. Найдите фигуры. Измените форму, не меняя содержания. Угадайте выражение лица | 1 |
| 22 | Развитие логического мышления. | Развёртка с буквами. Учимся рассуждать. Говорящая надпись | 1 |
| 23 | Развитие логических форм вербального мышления | «Рисуем в уме». Определите вид суждения.  Что я могу сказать о себе хорошее? | 1 |
| 24 | Развитие мышления  (гибкость и анализ через синтез) | Замените цифры буквами. Измените  форму, не меняя содержания. Угадайте выражение лица | 1 |
| 25 | Что такое конфликт? | «Как выглядит человек в конфликте?» «Конфликт - это хорошо или плохо?» Конфликты в школе, дома, на улице «Эпиграф» «Конфликтные ситуации» Работа со сказкой. Сказка про цветной снег. | 1 |
| 26 | Способы поведения в конфликте | «Разыграем конфликт», «Как остаться спокойным». Работа со сказкой. Подумай обо мне. «Конфликт как возможность», «Стиль входа в конфликт» , «Рисунок моего стиля» | 1 |
| 27 | Готовность к разрешению конфликта | «Как выиграть обоим участникам конфликта?» «Попробуем договориться» «В стране вещей» | 1 |
| 28 | Практическая работа | Практическая работа «Деловая игра «Конфликт» | 1 |
| 29 | Информация в нашей жизни? | Обсуждение « Что такое информация ? Как информация влияет на жизнь человека?» | 1 |
| 30 | Как лучше понять информацию? | Практическая работа «Ораторское искусство» | 1 |
| 31 | Барьеры на пути информации | «Препятствия», «Информационный стенд», «Информация и человек» | 1 |
| 32 | Как я понимаю других? | «Крокодил», «Вербальное и невербальное общение», «Мое послание» | 1 |
| 33 | Итоговая диагностика | Итоговая диагностика | 1 |
| 34 | Итоговое занятие | Подведение итогов, закрепление изученного материала. | 1 |
|  | Итого |  | 34 часа |

**7** **класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N** **занятия** | **Тема** **занятия** | **Содержание** | **Кол-во** **часов** |
| 1 | Вводное занятие. Первичная диагностика | Знакомство, выработка и принятие правил индивидуальной и групповой работы, создание атмосферы эмоционального комфорта. Принятие ритуалов приветствия и прощания. Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся | 1 |
| 2-3 | Формирование учебной мотивации | Занятия с элементами тренингов. Снятие тревожности и других невротических комплексов. Развитие навыков совместной деятельности и чувства ответственности за принятое решение. Формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами самоконтроля и саморегуляции. Развитие рефлексивной деятельности. Формирование адекватной самооценки. | 2 |
| 4-5 | Развитие различных видов памяти: слуховой, зрительной, вербальной | Пиктограммы. Запомни слова. Чередование способов запоминания по кругу | 2 |
| 6-7 | Развитие произвольности, устойчивости, распределения, переключения и концентрации внимания. | Упражнения на развитие внимания и анализ ситуаций с проявлением внимательности как свойства личности: «Лабиринт», «Графический диктант», «Корректурная проба», «Что изменилось в рисунках», «Путаница» | 2 |
| 8-9 | Развитие сложных форм мышления: логического мышления, абстрагирование, установление закономерностей | Комплекс игр. Воображариум | 2 |
| 10 | Промежуточная диагностика | Диагностика ВПФ | 1 |
| 11-12 | Развитие сложных форм мышления: логического мышления, абстрагирование, установление закономерностей | Практическая работа «Головоломка», Игра «Где логика?»  «В мире закономерности» | 2 |
| 13-14 | Развитие словесно-логического мышления, построения умозаключений по аналогии. | Пары слов. Аналогии. Практическая работа «Я писатель» | 2 |
| 15-16 | Формирование адекватной самооценки | «Маски», Мои положительные и отрицательные качества. | 2 |
| 17-18 | Формирование навыков построения внутреннего плана действий | Овладение приемами самоконтроля и саморегуляции. Развитие рефлексивной деятельности. | 2 |
| 19-20 | Агрессия. Информационный блок – что такое агрессия, какая она бывает? | Диагностика агрессивного поведения учащихся. | 2 |
| 21-22 | Тренинг «Я учусь владеть собой».  1.Упражнение «Когда люди злятся друг на друга»;  2.Упражнение «Агрессивное существо»;  3.Притча «Небеса и ад»;  4.Упражнение «Лист гнева»;  5.Упражнение «Эмоции правят мной или я ими?»;  6.Притча «Про царя»;  7.Упражнение «Как управлять своими эмоциями»;  8.Упражнение «Вверх по радуге»;  9.Упражнение «Выкинь»;  10.Упражнение «Пушинка». | Коррекция агрессивного поведения. Обучения навыкам самоконтроля | 2 |
| 23-25 | Здоровый образ жизни. | Адаптивные технологии формирования навыков здорового образа жизни у подростков. | 3 |
| 26-28 | Творческие мини-проекты.(3-4 человека в группе) | Развитие навыков совместной деятельности и чувства ответственности за принятое решение. | 3 |
| 29-30 | Тренинг позитивного мироощущения. | Приведение в действие позитивно окрашенных реакций на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков. | 2 |
| 31-32 | Итоговая диагностика | Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся | 2 |
| 33-34 | Подведение итогов курса. | Рефлексия (лист достижений). | **2** |
|  | Итого |  | 34 часа |

**8 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N** **занятия** | **Тема** **занятия** | **Содержание** | **Кол-во** **часов** |
| 1 | Вводное занятие | Выработка и принятие правил индивидуальной и групповой работы, создание атмосферы эмоционального комфорта. Принятие ритуалов приветствия и прощания. | 1 |
| 2-3 | Начальная диагностика | Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся | 2 |
| 4-9 | Формирование учебной мотивации | Снятие тревожности и других невротических комплексов. Развитие навыков совместной деятельности и чувства ответственности за принятое решение. | 6 |
| 10-13 | Формирование навыков построения внутреннего плана действий | Овладение приемами самоконтроля и саморегуляции. Развитие рефлексивной деятельности. | 4 |
| 14-15 | Формирование адекватной самооценки | «Маски», Мои положительные и отрицательные качества. | 2 |
| 16-18 | Развитие памяти | Развитие различных видов памяти: слуховой, зрительной, вербальной | 3 |
| 19-20 | Промежуточная диагностика | Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся | 2 |
| 21-23 | Развитие внимания | Развитие произвольности, устойчивости, распределения, переключения и концентрации внимания | 3 |
| 24-26 | Развитие мышления | Развитие словесно-логического мышления, построения умозаключений по аналогии, абстрагирование, установление закономерностей. | 3 |
| 27-29 | Мир моих возможностей | Представления человека о себе, своих личных качествах, «Я — образ». Что такое искать своё «я»? В чем состоит индивидуальность и неповторимость личности? Самораскрытие, самопознание. | 3 |
| 30-32 | Развитие профессионального самоопределения | Труд в жизни человека и общества. Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение. Составление словаря профессий. Личностные особенности и выбор профессии. Особенности характера и темперамента | 3 |
| 33 | Диагностика на конец года | Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся | 1 |
| 34 | Итоговое занятие. | Лист достижений | 1 |
|  | Итого |  | 34 часа |

**9 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N** **занятия** | **Тема** **занятия** | **Содержание** | **Кол-во** **часов** |
| 1 | Вводное занятие | Выработка и принятие правил индивидуальной и групповой работы, создание атмосферы эмоционального комфорта, мотивации к занятиям. Принятие ритуалов приветствия и прощания. | 1 |
| 2-3 | Диагностика | Определение уровня интеллектуального и личностного развития, уровня утомления и работоспособности. | 2 |
| 4-5 | Формирование навыков построения внутреннего плана действий. Развитие рефлексивной деятельности. | Игры с цифрами. Предложения наоборот. Упражнение «План действий» | 2 |
| 8-1 6-7 | Развитие навыков поведения в конфликтных ситуациях | Создание условий для обращения подростков к собственному опыту общения на модели игровой ситуации | 2 |
| 14- 8-9 | Развитие внимания | Знакомство с методами тренировки внимания | 2 |
| 20- 10-11 | Развитие памяти | Знакомство с методами эффективного запоминания | 2 |
| 26- 12-15 | Развитие мышления | Тренировки логического, визуального, структурного мышления. | 4 |
| 34- 16-18 | Развитие творческого мышления | Задания на креативность | 3 |
| 39- 19-20 | Промежуточная диагностика | Проверка ВПФ | 2 |
| 41- 21-22 | Психологическая готовность к экзаменам | Тренинговые занятия по подготовке к экзаменам. | 2 |
| 49- 23-24 | Мир моих возможностей | Представления человека о себе, своих личных качествах, «Я — образ». Что такое искать своё «я»? В чем состоит индивидуальность и неповторимость личности? Самораскрытие, самопознание. | 2 |
| 57- 25-28 | Развитие профессионального самоопределения | Знакомство с профессиями, востребованными в стране, регионе. Учебные заведения региона. Определение типа будущей профессии, учитывая склонности, интересы, способности. Зависимость жизненных планов, карьерных устремлений человека от состояния здоровья. Составление индивидуальной траектории профессионального развития. | 4 |
| 29-30 | Диагностика на конец года | Диагностика ВПФ и эмоционально-мотивационной сферы | 2 |
| 31-32 | Здоровый образ жизни. | Адаптивные технологии формирования навыков здорового образа жизни у подростков. | 2 |
| 33-34 | Итоговое занятие | Подведение итогов курса. Рефлексия (лист достижений). | 2 |
|  | Итого |  | 34 часа |