

Министерство образования Самарской области
Департамент образования администрации городского округа Тольятти
МБУ «Школа № 59»

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического Совета
Учреждения

Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУ «Школа № 59»
_____ Е.Н. Рожко

Приказ № 229 от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ
КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ
«СТУПЕНИ РАЗВИТИЯ»
(социально-педагогическое направление)

ПРОВЕРЕНА

Заместитель директора по УВР
_____ Е.А. Кучко

29.08.2025 г.

Тольятти, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа индивидуальных и групповых коррекционных занятий для обучающихся 5-9 классов «Ступени развития» является авторской программой для подростков с ОВЗ.

Современные исследования отечественных и зарубежных авторов показывают, что у детей с ОВЗ высок риск нарушений поведения, что становится наиболее очевидным в подростковом возрасте и обуславливает необходимость целенаправленной коррекционной работы с детьми данной категории.

Результаты исследования в 2009г. Матанцевой Т.Н. показали, что подростки с ОВЗ имеют потенциальные возможности к личностному развитию и формированию личностной саморегуляции при условии соответствующей организации коррекционно-развивающей работы. *Целенаправленно формируя личностные структуры, входящие в структуру саморегуляции, можно добиться нормализации этого процесса и скомпенсировать влияние дизонтогенеза.* Саморегуляция обуславливает успешное протекание любой деятельности, не только учения. Составляющие части саморегуляции по А.К. Осницкому: цели, освоенные умения, привычные оценки переживания успеха и ошибочности действий. В качестве механизма, способствующего синтезу непосредственно-чувствительных оценок и логических интерпретаций, выступает рефлексия, а сам процесс рассматривается в контексте проживания, чувствования, преодоления, претерпевания и пересмотра ситуации. Основой развития саморегуляции по мнению Н.А.Менчинской является становление у школьников процессов осознания своих возможностей, развитие мотивационной готовности к усовершенствованию учебной деятельности.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 ОВЗ 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 так же не в полном объеме осуществляет обратную связь. В конечном итоге из-за слабости структурных компонентов ограничено приобретение внутреннего регуляторного опыта подростками с ОВЗ. Пассивность и закрытость тормозят развитие более сложных регуляторных структур: ценностных ориентаций и рефлексии.

Для младших подростков с ОВЗ характерно выраженное защитное поведение, избегание открытых отношений с самим собой. Как следствие, младшие подростки с ОВЗ 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 ОВЗ 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 ОВЗ 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 ОВЗ 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 работы возможно предупредить проблему девиантного поведения подростков с ОВЗ.

Описание целей и задач программы

Целью данной программы является развитие личностной саморегуляции и профилактика девиантного поведения подростков с ОВЗ.

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

Мотивирование подростков к самопознанию и познанию других людей;

Развитие саморефлексии;

Формирование адекватной установки в отношении школьных трудностей (установки преодоления);

обучение дифференциации эмоциональных состояний, пониманию чувств другого человека;

развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений с окружающими;

повышение уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;

совершенствование учебной деятельности через развитие ВПФ (высших психических функций), устранение причин трудностей в освоении основных общеобразовательных программ;

коррекция нежелательных черт характера подростков и поведения.

Целевая аудитория

Программа индивидуальных и групповых коррекционных занятий для обучающихся 5-9 классов, на детей младшего, среднего и старшего подросткового возрастов, которые испытывают трудности в усвоении общеобразовательной программы, обучающиеся по АООП ООО с ЗПР и АООП ООО с ТНР.

Описание используемых методик, технологий, инструментария

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

Сказкотерапия-направление практической психологии, использующее ресурсы сказок для

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

Упражнения на самопознание и саморефлексию

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

Моделирование и решение жизненных ситуаций

В некоторых источниках данный активный метод работы называют имитационным моделированием ТЖС (тяжелых жизненных ситуаций), который на современном этапе применяют в процессе консультирования и психотерапии, а также в социологии и медицине. В рамках программы коррекционных занятий метод моделирования и решения жизненных ситуаций используется для тренировки навыков и умений уверенного поведения в межличностном взаимодействии.

Мини-тренинги

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

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

Этапы и алгоритм реализации программы

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

5 класс

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

Раздел II. Учусь учиться. Режим дня. Упражнения на развитие познавательных способностей (гибкости мышления, пространственных представлений, анализа и синтеза, установления закономерностей, абстрагирования, внутреннего плана действий, установления сходства, противоположности и различий, устойчивости внимания).

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

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

6 класс

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

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

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

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

7 класс

Раздел I. Что значит «Я – подросток?». Чувство взрослости. Сказкотерапия на решение проблемы, вызванной подростковым кризисом. Я- реальное. Я-идеальное. Самооценка. Внешность. Уровень притязаний. Уверенность в общении. Сказкотерапия на решение проблем: ««Я не такой, как все», «Я некрасивая!»

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

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

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

8 класс

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

Раздел II. Учусь учиться. Упражнения на развитие познавательных способностей (гибкости мышления, внимательного чтения текста, приемов запоминания, речи, концентрации внимания, распределения и переключения внимания, установления отношений между

понятиями, деления понятий, установления закономерностей, внутреннего плана действий).
 Раздел III. Я в общении. Общение – обмен информацией и эмоциями. Проблемы в общении. Какая бывает информация? Как лучше подать информацию? Как лучше понять информацию? Что такое конфликт? Мои чувства в конфликте. Поведение в конфликте. Сказкотерапия на решение проблемы – конфликт с учителем.

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

9 класс

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

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

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

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

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 настоящем ...цвете.	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 77	
6	Я мечтаю.	Сказка о мечте.	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 79	

7	Я–это мои цели.	.Сказка о Дрюпе Дрюпкене.	Хухлаева О.В. Лабиринт души. Стр. 80	
8	Я–это мое детство.	Упражнение «Любимая игрушка».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 84	
9	Я – это мое настоящее. Я–это мое будущее.	Рисунок «Я сегодня и я в будущем».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. Стр. 86	
II Учусь учиться				
10	Внимание. Вербальное мышление.	Упражнения: «Называйте и считайте», «Трислова», «Составьте слова», «Вставьте пословицы нужные по смыслу пословицы».	Н.П.Локалова. Уроки психологического развития в средней школе» (1-3 упр., стр.20); О. Холодова. Юным умникам и умницам (4 упр., стр. 5)	
11	Гибкость мышления. скорость	Упражнения: «Отгадайте слова», «Исправьте ошибки в пословицах», «Составьте меньше 8 слов», «Расшифруйте слово», «Заполните клетки антонимами».	Н.П.Локалова. Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр. 21); О. Холодова. Юным умниками и умницам (3-5 упр., стр. 8, 11)	
12	Внутренний план действий, абстрагирование.	Упражнения: «Муха», «Вставьте слово вместо точек», «Решите анаграммы», «Впишите недостающее слово», «Решите примеры», «Подберите слова».	Н.П.Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1 упр., стр.23); О. Холодова. Юным умниками и умницам (2-5 упр., стр. 17-18)	
13	Пространственные представления. Закономерности.	Упражнения: «Представьте куб», «Выберите нужную фигуру», «Учись решать стараясь рассуждать».	Н.П.Локалова. Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр. 21); О. Холодова «Юным умниками и умницам» (2-3 упр., стр. 18-19)	
14	Гибкость мышления. Сходства и различия.	Упражнения: «Делаем вместе», «Способы применения предмета»,	Н.П.Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-3 упр., стр.	

		«Выберите синонимы и антонимы», «Отгадай, какие слова спрятались», «Сколько здесь цифр», «Нарисуй самолет».	27-28); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (4-6 упр., стр. 20)	
15	Пространственные представления. Вербальное мышление.	Упражнения: «Необычные ножницы», «Подберите синонимы и антонимы», «Ребусы», «Задания со спичками».	Н.П.Локалова «Уроки психологического развития в средней школе» (1-2 упр., стр. 30, 28); О. Холодова «Юным умникам и умницам» (4-6 упр., стр. 21-22)	
16	Сходства и различия. Закономерности.	Упражнения: «Одинаковые. Противоположные. Разные», «Выбери нужную фигуру», «Расположи синонимы», «Разрежь фигуру», «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: «Ошибки в изображениях», «Существенные и несущественные признаки», «Найди похожие слова», «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: «Замените символы цифрами», «Объясните поговорки», «Найди за две минуты», «Прочитай полезный совет», «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: «Найдите фигуры», «Понимание пословиц», «Замените 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)	
III	Мир моих чувств			

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?	Сказо 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 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: «Какие качества тебе присущи», «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 со словицей.	Безруких М.М. «Познаю свои способности». 5 класс. Стр. 41	
30	Всякий человек своим участием кузнец.	Работа с отрывком из романа «Гарри Поттер».	Безруких М.М. «Познаю свои способности». 5 класс. Стр. 44	

6 класс

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

2	Любой внутренний мир ценен и уникален.	Лепка. «Я внутри и снаружи».	О.В.Хухлаева.Тропинка своему я. С. 101	к
3	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, иона обязательно найдется.	Упражнение «Внутренняя ила».	О.В.Хухлаева.Тропинка своему я. С. 105	к
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.	Схемыописаниячувств.	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшимиподростками. 5-6 классы. Стр. 278	
6	Моетело.	Арт-терапия «Картатела».	https://ypok.pф/library/zanyatie_s_ispolzovaniem_artterapii_dlya_detej_sta_123617.ht ml	
7	Личное пространство.	Медитация.		
II	Учусьучиться			
9	Пространственны е представления. Вербальное мышление.	Упражнения: «Видкомнатывсверху», «Пониманиепословиц», «Образуй имена существительные», «Заменислова синонимами», «Запишиодним словом», «Восстановислова».	Н.П.Локалова«Уроки психологического развития в средней школе»(1-2упр.,стр. 36);О.Холодова«Юным умникам и умницам» (3-4упр.,стр.30);Е.В. Языкканова. «Развивающиезадания» (стр. 20)	
10	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнения: «Выразитеразными словами», «Какойфигурыне хватает».	Н.П.Локалова«Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр. 37); Языкканова. «Развивающиезадания» (стр. 22)	
11	Устойчивость внимания. Вербальное мышление.	Упражнение: «Найдилишнее слово», «Какое это понятие».	Языкканова. «Развивающиезадания» (1упр.стр.23);Н.П. Локалова «Уроки психологического развития в средней школе»(2 упр., стр. 39)	

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

	Гибкость мышления.	«Замените буквы цифрами», «Измените форму, не меняя содержание».	развития в средней школе» (стр. 64-67)	
III	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: «Что мешает людям понять друг друга», «Соедини линиями рисунки и подписи к ним», 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	

7 класс

№	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,илиКогда ребенок становится взрослым?»	ХухлаеваО.В.Лабиринт души. Стр.82	
3	Самооценка.	Тест Д.Рубинштейн		
4	Внешность. Яне такой,каквсе,Я некрасивая!	Сказка «Щечка».	ХухлаеваО.В.Лабиринт души. Стр. 71	
5	Я-реальное. Я- идеальное. Уровень притязаний.	Рисунок«Я-реальное. Я-идеальное».		
II	Учусь учиться			
6	Пространственные представления. Преобразование суждений.	Упражнения: «Переверотфигур», «Изменитеформу,не меняя содержание».	Н.П.Локалова«Уроки психологического развития в средней школе» (стр. 68-71	
7	Воображение. Вербальное мышление	Упражнения: «Соединитеточки», «Изменитеформу,не меняя содержание».	Н.П.Локалова«Уроки психологического развития в средней школе» (стр. 72-74)	
8	Переключение внимания. Вербальное мышление.	Упражнения: «Называйтеи считайте», «Найди антонимы», «Найди похожие слова»,4)«Запишиодним словом».	Н.П.Локалова«Уроки психологического развития в средней школе» (1 упр., стр. 76); Языканова. «Развивающиезадания» (упр. 2-4., стр. 30,32,33)	
9	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнения: «Найдипропущенные числа», «Проведианалогию».	Е.В. Языканова «Развивающиезадания» (стр.33, 36)	
10	Гибкость мышления. Устойчивость внимания.	Упражнения: «Развитиебыстроты реакции», Логическиепоисковые задания», 3)«ВосстановириСУНОК по коду».	О. Холодова.«Юным умникамиумницам»(1- 2 упр., стр. 45); Языканова. «Развивающие задания» (упр. 3,стр. 51)	
11	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнения: «Найдилишнее слово», Какойфигурыне хватает», «Издвухсловсоставь одно», «Проведианалогию».	Е.В.Языканова. «Развивающиезадания» (стр.45-47)	
12	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнения: «Восстановислова», Найдилишнее слово», «Анаграммы», «Какойфигурыне хватает».	Е.В.Языканова. «Развивающиезадания» (стр.52-53)	

13	Устойчивость внимания. Закономерности.	Упражнения: «Найди слова в строчках», «Восстанови слова», «Продолжи числовой ряд», «Какой фигуры не хватает».	Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (стр.55-56)	
14	Закономерности. Вербальное мышление.	Упражнения: «Восстанови слова», «Какой фигуры не хватает», «Выбери два главных слова», «Составь анаграмму».	Е.В. Языканова. «Развивающие задания» (стр.58-59)	
15	Устойчивость внимания. Закономерности.	Упражнения: «Расшифруй», «Из двух слов составь одно», «Расставь знаки», «Какой фигуры не хватает».	Е.В.Языканова. Развивающие задания (стр. 61-62)	
17	Вербальное мышление. Умозаключение.	Упражнения: «Восстанови пословицы по анаграммам», «Переделай предложения», «Учись решать, стараясь рассуждать».	О. Холодова. «Юным умникам и умницам» (стр. 54, 56)	
18	Пространственные представления. Умозаключения.	Упражнения: «Какая из фигур дополняет колесо», «Учись решать, стараясь рассуждать».	О. Холодова. «Юным умникам и умницам» (стр.57,59);	
19	Гибкость мышления. Закономерности.	Упражнения: «Вставь недостающее число», «Найди лишнее слово», «Составь анаграмму», «Какой фигуры не хватает».	Е.В.Языканова. «Развивающие задания» (стр. 64, 66)	
20	Устойчивость внимания. Умозаключение.	Упражнения: «Восстанови рисунок по коду», «Пойми закономерность»,3) «Учись решать, стараясь рассуждать».	Е.В.Языканова. «Развивающие задания» (стр. 75); О.Холодова. «Юным умникам и умницам» (стр.61-62)	
III	Учись владеть собой			

21	Нужно ли управлять своими эмоциями? Самоконтроль.	Сказка «Емелинонастроение», 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.	Схемы 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 сотрудничать с людьми: 6 класс. Стр. 21-24	
		«Выпиши качества, которые необходимы человеку для успешного взаимодействия», «Ситуации», «Ответь на вопросы».		
30	Что такое эмпатия? Зачем мне нужна эмпатия?	Стихотворение Ю. Саакяна «Горе козла», тест.	Микляева А.В. Я – подросток. Стр. 51	

8 класс

№	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./подавт. О.А.Ещериной. С.19	
4	Моё достоинство 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».		
II	Учу, учусь учиться			
8	Тренировка восприятия и внимания.	Запечатление– удержание.	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html	
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.ru/7/training/indexcg.html	
12	Понимание предложений.	Составление предложений.	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html	
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.html	
15	Проба умственных сил.	Разные отношения. Лестница понятий.	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html	
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.html	
19	Проба умственных сил.	Обобщения и ограничения. Сравнение понятий.	https://www.psyoffice.ru	

20	Понимание науки.	Поиск соединительных звеньев.	/7/training/indexcg.htm l	
III	Я в общении			
21	Общение–обмен информацией эмоциями.	Беседа по фотографиям и картинками из интернета.	http://npsyj.ru/articles/detail.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	Моё чувство в конфликте. Поведение в конфликте.	Тест «Самооценка конфликтности»; тест «Тактика поведения в конфликте».	А.Г.Грецов. Тренинги развития личности. С. 147	
IV	Важные навыки жизни			
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	

9 класс

№	Тема занятия	Практикум	Используемый ресурс	Срок и
I	Заглядывая в будущее			
1	Самоопределение. Я в этом мире.	Упражнение «Я в этом мире».	Г.К.Селевко. Найди себя	
2	Ступени к взрослости.	Схема «Поступениям взросления».	Г.К.Селевко. Найди себя»	
3	Дорога труда.	Упражнение «Труд для меня».	Г.К.Селевко. Найди себя	

4	Мир профессий.	Таблица «Классификация профессий».	Г.К.Селевко.Найди себя.	
5	Легкаяипищевая промышленность.	Списокпрофессийи специальностей.	https://postupi.online/professii/razdel-tehnologii-legkoj-i-pischevoj-promyshlennosti/	
6	Металлообработка. Деревообработка.	Списокпрофессийи специальностей.	https://www.enerteh.ru/about/news/professii-v-oblasti-derevoobrabotki/ https://edunews.ru/professii/obzor/tehnicheskie/obrabotka-metalla.html	
7	Электро- и радиотехника.	Списокпрофессийи специальностей.	https://postupi.online/professii/razdel-elektronika-svyaz-i-radiotekhnika/	
8	Строительство.	Списокпрофессийи специальностей.	https://postupi.online/professii/razdel-stroitelstvo-arhitektura-i-nedvizhimost/	
II	Учусь учиться			
9	Для чего я учусь?	Анкета для изучения мотивации подростка.	Г.К.Селевко.Научи себя учиться. Стр. 22	
10	Для чего я учусь?	Игра «Суд над учебой».	https://infourok.ru/formirovanie-uchebnoy-motivacii-igri-treningi-uprazhneniya-dlya-shkolnikov-2350668.html	
11	Какая могу познавать?	Анкета «Общеучебные умения и навыки».	Г.К.Селевко.Научи себя учиться. Стр. 8	
12	Как развивать ум?	Тест на логичность мышления.	Г.К.Селевко.Научи себя учиться. Стр. 92	
13	Тренируем внимание и память.	Упражнения: «Кодировка», «Найди ошибку в задаче», «Вычеркни и прочитай».	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 46, 50	
14	Тренируем внимание и память.	Упражнение «Корректура проба»; Методика Курочкина.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 69, 42	
15	Тренируем внимание и память.	Упражнение «Корректор»; Методика «Запомни и расставь точки».	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 37, 76	
16	Тренируем память, развиваем речь.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 56	

17	Тренируем память, развиваем речь.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 58	
18	Тренируем память, развиваем речь.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития	
			внимания и памяти. Стр. 59	
19	Тренируем память, развиваем речь.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 61	
20	Тренируем память, развиваем речь.	Внимательное чтение текста.	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. Стр. 64	
III	Важные навыки жизни			
21	Уверенность на экзамене. Мотивация.	Игра «Дартс».	Тренинги с подростками./подавт. Ю.А. Голубевой. Стр. 42	
22	Навыки общения.	Упражнение «Мое общение».	Тренинги с подростками. / под авт. Ю.А. Голубевой. Стр. 123	
23	Преодоление барьеров в общении.	Упражнение «Ситуации».	Тренинги с подростками./ подавт. Ю.А. Голубевой. Стр. 123	
24	Уверенность в отношениях.	Упражнение «Триспособа поведения».	А.Г.Грецов. Тренинги развития личности. Стр. 242	
25	Решение конфликтов.	Упражнение «Покажи ситуацию».	А.Г.Грецов. Тренинги развития личности Стр.252	
26	Противостояние влиянию.	Упражнение «Заезженная пластинка».	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности Стр.254	
IV	Рефлексия			
27	Что я знаю о себе? Мир моих чувств. Мои страхи и сомнения.	Я – это Я. Медитация.	Тренинги с подростками./подавт. Ю.А. Голубевой. Стр. 94	
28	Мое достоинство. Мои ценности.	Упражнение «Рекомендация».	А.Г.Грецов. Тренинги развития личности. Стр. 209	
29	Мое прошлое, мое настоящее, мое будущее.	Упражнение «Мое детство».	Тренинги с подростками. / под авт. Ю.А. Голубевой. Стр. 146	
30	Мои мечты, мои цели.	Упражнение «Лестница достижений».	А.Г.Грецов. Тренинги развития личности. Стр. 265	

Ожидаемые результаты реализации программы

	Личностные	Метапредметные
5 класс	Стремление к изучению своих возможностей и способностей; повышение внутренней учебной мотивации; укрепление позитивной Я-концепции.	Выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений; объяснять их сходство; выделять явление из общего ряда явлений.
6 класс	Умение различать и описывать различные эмоциональные состояния; умение справляться с негативными эмоциями; снижение академической неуспеваемости.	Выстраивать логическую цепочку состоящую из ключевого слова и соподчинённых ему слов; строить рассуждения от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям.
7 класс	Умение выстраивать оптимальные отношения со сверстниками и со взрослыми; гармонизация эмоциональной сферы; гармония Я-реального и Я-идеального.	Находить в тексте требуемую информацию.; устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов.
8 класс	Умение отстаивать свою позицию в коллективе, выстраивать бесконфликтные отношения с окружающими; социально-личностное развитие; Повышение самосознания.	Обозначать символом или знаком предмет и/или явление; строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения.
9 класс	Умение адекватно вести себя в различных ситуациях; осмысление жизни, подготовка к взрослой жизни; профессиональная ориентация.	Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.