РАССМОТРЕНО
на заседании МО
гуманитарного цикла.

Руководитель МО:
_____/Голых А.В./

Протокол №
от «31» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО.
старший методист по УМР:

_____/ В.В.Голых

УТВЕРЖДЕНО.
И.о.зав.филиалом
«Александровская СОШ-
филиал МАОУ Усовская
СОШ имени героя
Советского Союза
Е.И.Иванина
_____/Е.Б.Колесникова
Приказ № 52
от «01» сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса «Психокоррекционные занятия»
для обучающихся 5-9 классов (в.1.)

Составитель: Л.Н.Ершова

с.Александровка, 2026 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Психокоррекционные занятия» адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 5-9 классов, составлена на основе следующих нормативных документов:

-Федеральным государственным образовательным стандартом обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года №1599;

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации №1026 от 24.11.2022 г.;

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 5-9 классы (вариант 1) «Александровская СОШ» - филиал МАОУ Усовская СОШ имени Героя Советского Союза Е.И.Иванина.

Цель курса - развитие и коррекция познавательной, личностной, эмоциональной, коммуникативной, регулятивной сфер обучающегося, направленные на преодоление или ослабление трудностей в развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений.

Программа коррекционного курса «Психокоррекционные занятия» способствует осознанию и развитию обучающимися своих индивидуальных особенностей (памяти, мышления, восприятия, внимания); направлена на коррекцию нарушений в развитии эмоционально - личностной и познавательной сфер, создание зоны ближайшего развития для преодоления недостатков интеллектуальной деятельности, формирование навыков саморегуляции, эффективной коммуникации, развитие самоопределения для успешной социализации в обществе.

Программа коррекционного курса предполагает решение следующих задач:

- формирование учебной мотивации, стимуляция развития познавательных процессов;
- коррекция недостатков осознанной саморегуляции познавательной деятельности, эмоций и поведения, формирование навыков самоконтроля;
- гармонизация психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки;
- развитие личностного и профессионального самоопределения, формирование целостного «образа Я»;
- развитие различных коммуникативных умений, приемов конструктивного общения и навыков сотрудничества;
- развитие продуктивных видов взаимоотношений с окружающими сверстниками и взрослыми;
- становление сферы жизненных компетенций.

Программа коррекционного курса рассчитана на 68 часов в год для учащихся 5-9 классов по 2 часа в неделю и входит в коррекционно – развивающую область учебного плана АООП УО 5-9 классы (вариант 1).

2. Содержание коррекционного курса «Психокоррекционные занятия»

Введение коррекционного курса «Психокоррекционные занятия» в образовательном учреждении обусловлено необходимостью оказания помощи обучающимся с интеллектуальными нарушениями в преодолении имеющихся трудностей, обусловленных особенностями их развития, в усвоении программы. Данные обучающиеся получают неполные, искаженные представления об окружающем. Нарушение обобщенности восприятия, его замедленный темп объясняют затрачивание значительного времени при восприятии предлагаемого материала (картины, текста), трудности в выделении главного, непонимание внутренних связей между частями, персонажами. Особенности развития проявляются также в замедленном темпе узнавания; в том, что обучающиеся часто путают графически сходные буквы, цифры, предметы, сходные по звучанию звуки, слова. Для данных детей характерны трудности восприятия пространства и времени, трудности усвоения правил и общих понятий (заучивая правила наизусть, они испытывают трудности в их понимании и применении на практике), трудности осознания и запоминания внутренних логических связей,

воспроизведения словесного материала. Сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления объясняет то, что обучающиеся часто начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Обучающиеся данной категории лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, с трудом осознавая и запоминая внутренние логические связи. Произвольное запоминание у них формируется значительно позже, чем у нормальных сверстников и требует многократных повторений. Наиболее нарушенной оказывается эмоционально-личностная сфера, характеризующаяся недоразвитием потребностной и мотивационной сферы, (проявляющимся в преобладании биологических потребностей, отсутствии потребностей в социальном и личностном развитии, неразвитой учебной мотивации); недостаточной дифференциацией и нестабильностью чувств и эмоций, ограниченностью диапазона переживаний, склонностью к полярным, лишенных тонких оттенков эмоциям, которые поверхностны, неустойчивы, подвержены быстрым, резким изменениям; эмоциональной незрелостью, связанной преимущественно с недостаточной сформированностью воли и произвольных психических процессов, проявляющейся в отсутствии самоконтроля, безынициативности, неумении противостоять воле другого человека; неадекватной самооценкой, низким уровнем притязаний. Данные обучающиеся характеризуются раздражительностью, повышенной возбудимостью аффектов, яркими проявлениями симпатий или антипатий к людям, импульсивностью поступков, болезненными страхами, пессимизмом или чрезмерной весёлостью, равнодушием и безучастностью.

Коррекционный курс «Психокоррекционные занятия» подразумевает комплексный подход. Он предполагает решение на одном занятии разных, но взаимосвязанных задач из нескольких разделов программы, что способствует целостному психическому развитию ребенка. Занятия коррекционного курса стимулируют развитие познавательных процессов, корригируют имеющиеся у обучающихся дисфункции (нарушения мнестической деятельности, трудности врабатывания, концентрации, поддержания и переключения внимания; недостатки перцептивных и мыслительных операций и действий и т. д.). На занятиях посредством освоения и отработки средств коммуникации, приемов конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми происходит освоение социально одобряемых норм поведения, повышение социального статуса обучающихся в коллективе. Психологическая коррекция эмоциональных нарушений, проводимая на занятиях, смягчает эмоциональный дискомфорт, повышает активность и самостоятельность обучающихся, снижает личностные реакции, обусловленные эмоциональными нарушениями, такими как повышенная возбудимость, агрессивность, тревожность, позволяет скорректировать самооценку, повысить уровень самопознания, сформировать эмоциональную устойчивость и саморегуляцию.

Наиболее эффективной и целесообразной организацией коррекционной работы по программе является проведение занятий в подгруппах от 2 до 8 человек продолжительностью 30 – 40 минут (в зависимости от актуального состояния обучающихся на данный момент)

Коррекционно-развивающие занятия проходят во второй половине дня в рамках внеурочной деятельности в кабинете психолога. Расписание занятий составляется с учетом режима работы школы и в соответствии с циклограммой педагога - психолога, согласованной с администрацией школы.

Основной формой организации является комплексное занятие, которое предусматривает обязательное сочетание различных видов деятельности учащихся и комплексное воздействие на разные органы чувств. Занятия проходят в динамичной увлекательной форме с использованием разнообразных игр, упражнений, мультимедийных материалов, элементов тренинга.

Основные методы работы, используемые на занятиях: упражнения, игры, активизирующие методики, тестирование, беседы, мини-лекции, обсуждение вопросов, моделирование образцов поведения. Эффективным также является включение в содержание занятий заданий, активизирующих и развивающих навыки рефлексии (элементы тренинга, ролевые игры, методов вербализации и т.д); заданий, выполнение которых дает положительный эмоциональный заряд, снимает эмоциональное напряжение (раскрашивание мандал, элементы арт – терапии: рисунок на заданную тему, выполнение коллажа, лепка из

пластилина); заданий, способствующих улучшению физического самочувствия, развивающих навыки саморегуляции (упражнения - энергизаторы, кинезиологическая гимнастика, элементы психогимнастики, телесной терапии, релаксационные техники); заданий, программирующих на позитивное взаимодействие с другими людьми (например, игротерапия, позволяющая смоделировать систему социальных отношений в наглядно – действенной форме в особых игровых условиях, повышающая меру социальной компетентности, развивающая способность к разрешению проблемных ситуаций; формирующая равноправные партнерские взаимоотношения со сверстниками). Посредством техник арт-терапии, игротерапии, психогимнастики происходит поэтапная отработка в новых, более адекватных способов ориентировки обучающихся в проблемных ситуациях, постепенное формирование способности к произвольной регуляции деятельности на основе подчинения поведения системе правил, регулирующих выполнение роли, и правил, регулирующих поведение в игровой команде.

Каждое занятие оснащается необходимыми наглядными пособиями, раздаточным материалом, техническими средствами обучения. На занятиях применяются разные формы организации обучающихся: сидя полукругом на стульях или на ковре, находясь за партами или расположившись в разных концах кабинета, либо за круглым столом. К проведению занятий предъявляются следующие требования: светлое, проветриваемое помещение с достаточным местом для игр на ковре (кабинет психолога), музыкальное сопровождение (по мере необходимости), столы для выполнения письменных заданий, проведения дидактических и настольных игр, творческой деятельности.

Каждое занятие имеет свою структуру и состоит из 3 частей: разминки, основной и заключительной части. Вводная часть начинается с разминки, настраивающей на продуктивную деятельность, позволяющей активизировать, поднять настроение или, напротив, снять эмоциональное возбуждение. Возможно использование разминочных упражнений не только в начале занятия, но и, по мере необходимости, между отдельными упражнениями. В разминку включаются кинезиологические упражнения, элементы музыкотерапии, телесной терапии. Основное содержание занятий включает совокупность упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия: приоритет отдается многофункциональным техникам. Учитывается порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния подростков. Упражнения располагаются в порядке от простого к сложному. С обучающимися, не успевающими выполнять по каким-то причинам отдельные задания, ведётся индивидуальная дополнительная работа по ранее заготовленным карточкам. При выполнении задания, действия, участия в играх поддерживаются и словесно поощряются любые проявления детской инициативы. Уделяется внимание развитию умения видеть необычное в ближайшем окружении, желанию узнать, спросить; учитывается добровольное желание в выполнении заданий и упражнений.

Программа коррекционного курса подразумевает следующие смысловые этапы работы:

1. Вводный этап и начало реализации программы (введение, диагностическое изучение обучающихся - по 2 часа в каждом классе).
2. Основной этап развития, включающий непосредственно коррекционно- развивающую работу.
3. Заключительный этап (итоговая диагностика - по 2 часа в каждом классе), анализ диагностических данных).

Диагностика отвечает за изучение индивидуальных особенностей когнитивной и эмоционально – волевой сферы обучающихся, анализ факторов, способствующих их психологическому и эмоциональному неблагополучию (проводится 2 раза: перед началом проведения коррекционно- развивающей работы и в конце); включает блок методик на изучение особенностей когнитивной и эмоционально- волевой сферы (приложение).

Коррекционно- развивающая работа в соответствии с целями и задачами коррекционно-развивающего курса содержит следующие разделы программы:

Раздел 1.Развитие и коррекция высших психических функций.

Раздел 2.Развитие регуляции познавательных процессов.

Раздел 3.Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний.

Раздел 4. Формирование личностного самоопределения в 5-6классах и раздел «Формирование личностного и профессинального самоопределения» в 7-9 классах.

Раздел 5. Развитие коммуникативной деятельности и социальной интеграции»

Раздел «Развитие и коррекция высших психических функций» направлен на развитие и коррекцию высших психологических функций, приобретение знаний об окружающей действительности, становление понятийного аппарата и основных мыслительных операций: анализа, синтеза, сравнения и обобщения; развитие диалогической речи (умения правильно и последовательно излагать свои мысли, соблюдая правила построения сообщения; формирование навыков работы с текстами, таблицами, задачами и т.д.).

Разделы «Развитие регуляции познавательных процессов» и «Развитие саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний» направлены на формирование произвольной регуляции поведения, понимание собственных эмоциональных состояний и формирование умений их адекватного проявления. В данных разделах проводится работа над способностью самостоятельно выполнять действия по усвоенной программе, самостоятельно выполнять действия по внутренней программе и переносить ее на новый материал; уделяется внимание развитию эмоциональной регуляции поведения и эмоционального реагирования. Формируется способность управлять, понимать и различать чужие эмоциональные состояния, проявлять адекватные эмоции в ситуации общения в различных статусно-ролевых позициях, развивается умение определять конкретные цели своих поступков, искать и находить, адекватные средства достижения этих целей.

Задачи разделов «Развитие личностного самоопределения» в 5-6 классах и «Развитие профессионального самоопределения» (раздел добавляется в 7-9 классах); направлены на изучение и осознание своих чувств и эмоций, возможностей своего тела, осознание и принятие своих индивидуальных личностных особенностей, позитивное реалистичное отношение к себе, стремление изменить или скорректировать негативные проявления и черты характера, первичное определение своей жизненной стратегии в части профессионального самоопределения и обучения. Значительное внимание в коррекционно-развивающей работе по разделам уделяется развитию осознания и принятия общепринятых жизненных ценностей и нравственных норм, умению анализировать социальные ситуации, принимать обдуманные, взвешенные решения, нести ответственность за свои поступки; развитию способности к осознанию себя как социального субъекта, умению адекватно воспринимать себя и свои действия, поступки других людей, видеть перспективу развития социальной ситуации и оценивать уже свершившиеся события, выстраивать жизненную перспективу, жизненные планы.

Раздел «Развитие коммуникативной деятельности и социальной интеграции» направлен на решение задач развития навыков личностного общения со сверстниками и навыков продуктивной коммуникации в социальном окружении; включает работу, направленную на развитие своевременной и точной ориентировки в ситуации взаимодействия, адекватной включенности в ситуацию общения, способности проявлять гибкость в общении, умения адекватно выстраивать коммуникацию в разных статусно-ролевых позициях. Развитие чувствительности к вербальной и невербальной экспрессии собеседника, способность проявлять гибкость ролевых позиций в процессе общения, динамично меняя их в соответствии с поведением собеседников и с контекстом ситуации общения, способствуют формированию навыков эффективной коммуникации, предотвращению конфликтов. Также на занятиях происходит формирование умения уверенно отстаивать свою позицию в конфликтных ситуациях, не переходя к агрессии или пассивно-зависимому поведению. В ходе коррекционной работы по разделу основное внимание уделяется развитию навыков продуктивного взаимодействия с социальным окружением, расширению вариантов эффективных поведенческих стратегий, готовности к сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в учебных и внеучебных ситуациях, формированию умений анализировать социальный и эмоциональный контексты коммуникативной ситуации, выбирать адекватную стратегию поведения в условиях конфликта, учитывать позицию и интересы партнера по совместной деятельности, эффективно взаимодействовать с социальным окружением.

2.1. Содержание коррекционного курса в 5 классе

Раздел 1.Развитие и коррекция высших психических функций.

Увеличение объема кратковременной оперативной памяти. Структурирование слуховой информации. Расширение объема слуховой памяти. Осязательная и мышечная память. Развитие тактильной памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение информации. Приемы запоминания и воспроизведения информации. Развитие концентрации, тренировка устойчивости внимания. Развитие переключения внимания и умения действовать по правилу. Способы управления произвольным вниманием. Развитие логического и понятийного мышления. Причина и следствие. Установление причинно-следственных связей. Анализ и синтез.

Раздел 2.Развитие регуляции познавательных процессов

Ориентировка на листе бумаги на основе предложенного плана. Ориентировка в пространстве. Выполнение действий по словесной команде. Анализ образца по заданному плану действий и следование образцу. Сличение с образцом, корректировка ошибочных элементов. Удержание последовательности действий на основании следования инструкции. Копирование сложной фигуры. Корректировка действий на основании расхождений результата с эталоном. Копирование сложной фигуры. Оценка правильности выполнения задания на основе сличения с конечным результатом. Представление словесного отчета по результатам выполнения задания. Координация действий обеих рук.

Раздел 3. Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний

Эмоции и эмоциональные состояния, их соотношение с соответствующими внешними проявлениями. Различение мимики, жестов, позы, интонации. Релаксация- как способ регуляции эмоций. Контроль эмоциональных состояний. Учусь владеть собой: чувство страха и тревоги. Чувство обиды. Учусь прощать. Учусь владеть собой: гнев, злость.Как противостоять агрессии. Способы управления негативными эмоциями. Эмоции и поступки. Моделирование социально приемлемого поведения в эмоционально напряженных коммуникативных ситуациях. Самоорганизация. Умение ставить перед собой цели. Шаги достижения цели. Самоконтроль. Умение находить ошибки и их исправлять. Саморегуляция. Тренировка навыка расслабления и напряжения. Саморегуляция. Тренировка правильного дыхания.

Раздел 4. Формирование личностного самоопределения

Основные социальные роли, их разнообразие в жизни человека.Личная ответственность и обязанности по отношению к семье, к обществу. Отработка навыков самооценивания в моделируемых ситуациях.

Раздел 5. Развитие коммуникативной деятельности и социальной интеграции

Вербальное и невербальное общение. Правила этики общения, позитивная лексика, комплименты. Барьеры общения и как их преодолеть. Эффективное общение- путь к пониманию и успеху. Способы передачи информации между собеседниками. Активное слушание: учимся слышать друг друга. Отработка приемов поддержания беседы. Правила совместной работы в группе. Коллективное обсуждение работы в моделируемых ситуациях. Какие мы в общении? Я – общительный или замкнутый?". Неуверенное поведение. Уверенное поведение. Уверенность в отношениях и деятельности. Профилактика конфликта. Учимся искать выход из конфликтных ситуаций

2.2. Содержание коррекционного курса в 6 классе

Раздел 1.Развитие и коррекция высших психических функций

Развитие механической зрительной и слуховой памяти. Увеличение объема зрительной памяти. Развитие ассоциативной памяти. Вербализация, запоминание тактильных ощущений. Обучение способам эффективного запоминания. Развитие концентрации внимания, саморегуляции и самоконтроля. Развитие переключения, объема внимания. Увеличение объема внимания и кратковременной памяти. Тренировка распределения внимания.Развитие логического и понятийного мышления.Сравнение понятий. Отношения противоположности.Установление закономерностей на абстрактном материале. Причина и следствие. Установление причинно-следственных связей. Построение умозаключения по аналогии. Существенное и несущественное.

Раздел 2.«Развитие регуляции познавательных процессов»

Отработка способов ориентировки в задании.Определение последовательности своих действий при решении познавательных задач. Соотнесение своих действий с планом выполнения задания. Выполнение заданий по готовой инструкции при индивидуальной работе. Выполнение заданий по готовой инструкции при групповой работе. Отработка навыков пошагового и итогового контроля при выполнении задания. Копирование сложной фигуры. Корректировка действий на основании расхождений результата с эталоном. Копирование сложной фигуры. Оценка правильности выполнения задания на основе сличения с конечным результатом. Представление словесного отчета по результатам выполнения задания. Координация действий обеих рук

Раздел 3. Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний

Понимание и словесное обозначение своих эмоций в прошлом, настоящем и будущем. Определение физических проявлений различных эмоциональных состояний. Соотнесение физических проявлений с конкретными эмоциями. Позитивные и негативные эмоции. Контроль эмоциональных состояний. Способы приемлемого выражения гнева. Конструктивное реагирование на агрессию. Запреты на чувства. Обида. Основания для обиды. Выплеск и переключение обиды. Преодоление обиды. Прощение. Отработка приемов релаксации. Техники регуляции эмоций (дыхательная техника). Отработка навыков снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных ситуациях.
Преодоление трудностей.

Раздел 4. Формирование личностного самоопределения

Индивидуальные особенности человека. Кто я. Какой Я? Мой внутренний мир. Я мечтаю, я могу! Я- это мои цели!

Раздел 5. Развитие коммуникативной деятельности и социальной интеграции

Соотнесение вербальных и невербальных средств общения с контекстом ситуации. Поддержание диалога на заданную тему. Умение вести беседу. Способы поддержания разговора, использование речевых клише. С точки зрения других. Я и мои одноклассники.
Мы разные, но похожие. Учимся договариваться. Уточнение недостающей информации в процессе совместной деятельности. Способы конструктивного отстаивания своих интересов в совместной деятельности.

2.3. Содержание коррекционного курса в 7 классе

Раздел 1.Развитие и коррекция высших психических функций

Развитие концентрации, увеличение объёма, тренировка устойчивости внимания. Обучение способам эффективного запоминания. Развитие логического и понятийного мышления

Раздел 2.«Развитие регуляции познавательных процессов»

Последовательность действий при решении познавательных задач. Ориентировка в задании и способы определения цели. Соотнесение своих действий с планом выполнения задания. Корректировка своих действий на основании расхождений результата с эталоном. Работоспособность и утомление: оценка собственных ресурсов. Распределение времени и сил при выполнении заданий.

Раздел 3. Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний

Эмоции и эмоциональные состояния. Различение физических проявлений, соответствующие различным эмоциональным состояниям. Приёмы саморегуляции: регуляция дыхания, визуализация, мышечная релаксация. Моделирование социально приемлемого поведения в эмоционально напряженных коммуникативных ситуациях. Приемы релаксации. Признаки состояний утомления и пресыщения. Эффективные способы снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных ситуациях.
Поверь в свои силы. Источники уверенности в себе.

Раздел 4. Формирование личностного и профессионального самоопределения

Социальные роли в обществе. Навыки самопрезентации. Индивидуальные особенности человека. Психологические качества и черты характера. Темперамент и характер.

Характеристика задатков и склонностей человека. Уровень притязаний, связь уровня притязаний и реальных возможностей. Ответственное поведение. Выбор способа действий в жизненных ситуация. Прогнозирование последствий. своего поведения.

Понятие жизненного плана и его временных перспектив. Планирование путей и средств достижения жизненных планов. Профессиональная деятельность в жизни человека. Разнообразие профессий в современном мире. Основные направления профессиональной деятельности. Значение склонностей и познавательных способностей при выборе профессии.

Раздел 5. Развитие коммуникативной деятельности и социальной интеграции

Невербальное общение. Учимся понимать жесты и позы. Конструктивное общение Позитивная лексика, комплименты, правила этики общения. Психологические помехи в общении. Ведение диалога, поддержание беседы на заданную тему. Альтернативная точка зрения собеседника. Представление собственной позиции социально приемлемыми способами. Ведение дискуссии в паре и группе. Учебное сотрудничество в совместной деятельности. Правила совместной работы в группе. Планирование и реализация общих способов работы с партнерами для достижения общей цели. Согласование своих действий с действиями партнера для достижения общего результата. Что такое конфликт. Последствия конфликта. Как возникают и развиваются конфликты. Аргументация

2.4. Содержание коррекционного курса в 8 классе

Раздел 1.Развитие и коррекция высших психических функций

Внимание. Память. Развитие словесно ¬логического мышления. Работа с текстами Работа с информацией: какая бывает информация? Как лучше подать информацию? Работа с текстами: барьеры на пути информации.

Раздел 2.«Развитие регуляции познавательных процессов»

Планирование. Постановка цели. Разработка плана для достижения цели в групповой работе. Составление краткосрочных и дальнесрочных планов. Организация деятельности в групповой работе с учетом поставленных условий.

Раздел 3. Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний

Чувства и эмоции. Чувства и поведение. Управляем своими эмоциями. Стратегии поведения в различных ситуациях. Настроение и активность человека. Агрессия и агрессивность. Что делать с негативными эмоциями. Помоги себе сам. Побеждаем все тревоги. Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом.

Раздел 4. Формирование личностного и профессионального самоопределения

Психология привычки. Последствия курения для человека. Последствия употребления алкоголя для человека. Здоровый образ жизни: время быть здоровым. Опасности и соблазны современной жизни. Принятие решений в опасных ситуациях. Преодоление проблем и жизненных трудностей. Личный опыт преодоления трудностей. Навыки критического мышления. Как отстоять свою точку зрения. Умение сказать «нет». Волевые качества личности. Ресурсы человека. Удача и умение. Ресурсы человека. Жизнь по собственному выбору. Выбор жизненных ценностей. Профессиональная пригодность, ограничения при выборе профессии. Соотнесение своих способностей и возможностей с профессиональной пригодностью. Современный рынок труда. Моделирование образа желаемого профессионального будущего, пути и средства его достижения**.**

Раздел 5. Развитие коммуникативной деятельности и социальной интеграции

Конфликт: причины, виды, структура. Стратегии поведения в конфликте: соревнование, избегание, приспособление, манипуляция, компромисс, сотрудничество. Конструктивное разрешение конфликтной ситуации. Стратегии поведения при возникновении конфликтной ситуации в процессе обучения. Аргументация своей точки зрения, отстаивание своей позиции социально приемлемым способом.

3. Планируемые результаты освоения коррекционного курса

Ввиду индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), планируемые результаты следует рассматривать как возможные результаты освоения коррекционного курса.

Освоение обучающимися данного курса предполагает достижение следующих результатов по годам обучения:

5 класс

Обучающийся научится и будет (сможет):

- ориентироваться в задании и условиях, необходимых для его выполнения с помощью взрослого;
- определять последовательность действий в краткосрочном периоде для достижения поставленной задачи с помощью взрослого;
- уметь давать словесный отчет о выполнении задания;
- уметь действовать индивидуально и в группе по заданному взрослым алгоритму.

Обучающийся научится и будет (сможет):

- выделять различные эмоциональные состояния и соотносить их с соответствующими внешними проявлениями (мимика, жесты, пантомимика, поза, интонация);
- определять широкий спектр эмоциональных состояний по внешним проявлениям (включая противоречивые эмоции);
- обращать внимание на свое эмоциональное состояние и уметь идентифицировать его и обозначать вербально;
- владеть базовыми навыками релаксации, как способом регуляции эмоций;
- сдерживать непосредственные (негативные) эмоциональные реакции в процессе деятельности и при оценке достигнутого результата;
- управлять проявлением негативных эмоций при неудаче в различных ситуациях;
- регулировать свое поведение в эмоционально напряженной коммуникативной ситуации;
- осознавать необходимость прилагать усилия для полноценного выполнения заданий;
- иметь представление об основных социальных ролях, их разнообразии в жизни человека, осознавать собственные социальные роли;
- иметь представления о своих обязанностях перед семьей, обществом;
- владеть навыками самооценивания, выделять свои положительные качества, осознавать, что удалось выполнить, что нет;
- владеть базовыми средствами вербального и невербального общения;
- использовать в коммуникации со сверстниками позитивную лексику, комплименты, правила этики общения;
- определять качества личности и способы поведения, которые способствуют или препятствуют продуктивной коммуникации;
- слушать и слышать информацию, передаваемую собеседником, уточнять ее с помощью вопросов, поддерживать тему разговора.

6 класс

Обучающийся научится и будет (сможет):

- ориентироваться в задании и оценивать необходимые для его выполнения условия с помощью взрослого;
- определять последовательность действий для достижения поставленной задачи;
- соотносить свои действия с планом, корректировать свои действия на основании расхождений результата с эталоном со стимулирующей помощью взрослого;
- уметь действовать по готовой инструкции при индивидуальной и групповой работе;
- оценивать правильность выполнения задания в соответствии с образцом, приведенным в инструкции;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль при выполнении задания;
- осознавать переживаемые эмоции в прошлом, настоящем и будущем, уметь называть их;
- уметь сосредотачиваться на телесных ощущениях, мышечных напряжениях, выражении лица при переживании той или иной эмоции, называть их в моделируемых ситуациях под контролем взрослого;
- выделять позитивные и негативные эмоции, иметь представление об их влиянии на эффективность общения и продуктивность деятельности;
- владеть разными приемами релаксации;

- иметь представление об основных техниках и приемах регуляции эмоций;
- совершать элементарное волевое усилие при трудностях в учебной работе;
- уметь минимизировать волнение в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы).

Обучающийся научится и будет (сможет):

- иметь представление о своих индивидуальных особенностях, качествах, чертах характера;
- выстраивать коммуникацию в различных социальных ситуациях;
- использовать вербальные и невербальные средства общения адекватные социально-эмоциональному контексту ситуации;
- уметь вести диалог, поддерживать беседу на заданную тему;
- конструктивно доносить свою позицию до других участников коммуникации.
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками с помощью взрослого;
- поддерживать совместную работу, конструктивно взаимодействовать;
- с помощью вопросов уточнять недостающую информацию в процессе совместной деятельности;

7 класс

Обучающийся научится и будет (сможет):

- определять последовательность действий для достижения совокупности поставленных задач;
- соотносить свои действия с планом, корректировать свои действия на основании плана, проводить проверку по результату;
- оценивать правильность выполнения поставленной задачи при индивидуальной работе;
- сдерживать непосредственные импульсивные реакции, действовать в плане заданного, не отвлекаясь на посторонние раздражители.
- осознавать телесные ощущения, соотносить их с эмоциями и использовать их для снятия психоэмоционального напряжения;
- иметь представление о различных техниках и приемах регуляции эмоций;
- использовать при необходимости приемы релаксации в разных жизненных ситуациях;
- сдерживать непосредственное эмоциональное реагирование при возникновении помех в деятельности;
- уметь справляться с волнением в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы).
- иметь представление о своих личностных особенностях;
- иметь представление об ответственном поведении;
- самостоятельно оценивать последствия своих действий, выбирать как поступить (в том числе в неоднозначных ситуациях) и отвечать за свой выбор;
- иметь развернутое представление о социальных ролях в обществе, различных моделях поведения в соответствии с этими ролями, правилах и нормах поведения;
- строить жизненные планы во временной перспективе.
- ориентироваться в современном мире профессий, перечислять и давать краткую характеристику основным направлениям профессиональной деятельности;
- иметь первичное представление о понятии профессиональной направленности личности;
- владеть приемами активного слушания;
- уметь спрашивать, интересоваться чужим мнением и высказывать свое;
- уметь адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции.
- уметь согласовывать свои действия с действиями партнера для достижения общего результата;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия.

8 класс

• организовывать свою деятельность при индивидуальной и групповой работе с учетом условий, необходимых для выполнения поставленных задач;
• самостоятельно осуществлять контроль своей деятельности;
• проводить оценку результата своей деятельности;
• использовать приемы релаксации в разных жизненных ситуациях для снижения интенсивности негативных эмоциональных состояний;
• уметь направить усилия для сконцентрированной кратковременной работы;
• регулировать проявление собственных эмоций (положительных и отрицательных) в соответствии с социальным контекстом коммуникативной ситуации;
• сдерживать проявление негативных эмоций в отношении собеседника в ситуации возникновения разногласий, конфликта;
• принимать замечания от значимых взрослых по поводу своих действий и поступков, учитывать их при изменении своего поведения, прогнозировать последствия своего поведения.
• проявлять ответственность, относительную независимость и устойчивость в отношении негативных воздействий среды, окружающих людей на собственное поведение;
• оценивать себя и свои поступки с учетом общепринятых социальных норм и правил;
• представлять временную перспективу жизни, где события прошлого, настоящего и будущего занимают соответствующее место и наделяются соответствующим статусом.
• ориентироваться в современном мире профессий, перечислять и давать краткую характеристику различным профессиям, актуальным для современного рынка труда;
• иметь представление о понятии профессиональной направленности личности и ее структуре;
• иметь представления о собственных профессиональных склонностях и профессиональном потенциале;
• знать об ограничениях при выборе профессии, учитывать ограничения профессиональной пригодности при выборе будущей профессии;
• моделировать образ желаемого профессионального будущего, пути и средства его достижения.
• уметь вести конструктивный диалог;
• корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения;
• демонстрировать уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого в процессе общения.
• иметь представление о понятии «конфликт» в ситуации сотрудничества;
• иметь представление о различных стратегиях и правилах поведения в конфликтной ситуации;
• уметь выбрать адекватную стратегию поведения при возникновении конфликтной ситуации в процессе учебного сотрудничества;
• поддерживать конструктивное общение в группе, контролируя собственные эмоциональные проявления;

Оценка эффективности работы по программе проводится качественно и количественно. В представленной программе используется блок методик, позволяющий выявить уровень актуального развития обучающихся: когнитивной и эмоционально – волевой сферы (Приложение)

Эффективность работы (качественная оценка) определяется через сравнение результатов первичного и повторного обследования.

Количественная оценка предполагает определение количественных показателей, соответствующих динамике изменений на различных этапах коррекционной работы.

Положительная динамика - 1 балл.

Под положительной динамикой понимаются изменения, в полной мере соответствующие целям и задачам коррекции:
- полное усвоение нового опыта, полученного обучающимся в ходе коррекционных занятий;
- применение данного опыта в новых психокоррекционных ситуациях;
- применение данного опыта в учебной и повседневной жизнедеятельности.

Частично положительная динамика - 0,5 балла.

Под частично положительной динамикой понимаются частичные, т. е. не в полной мере соответствующие целям и задачам коррекции, изменения в состоянии обучающегося:
- частичное усвоение нового опыта;
- частичное применение данного опыта в новых учебных и психокоррекционных ситуациях;
- затруднение переноса нового опыта в повседневную жизнь.

Отсутствие динамики - 0 баллов.

Под отсутствием динамики понимается невозможность достижения коррекционных целей и задач.
- нечувствительность учащегося к новому опыту;
- невозможность применения новых знаний в незнакомых ситуациях;
- невозможность переноса частично усвоенного опыта в повседневную жизнь.

Для оценки эффективности коррекционных занятий используются следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает психолог учащимся при выполнении заданий: чем помощь меньше, тем выше самостоятельность ученика развивающий эффект занятий;
- результаты выполнения контрольных психологических заданий, в качестве которых даются задания, уже выполнявшиеся учениками, но другие по своему внешнему оформлению, и выявляется, справляются ли ученики с этими заданиями самостоятельно;
- особенности поведения обучающихся на занятиях (повышение активности, проявлений познавательного интереса);
- приобретение навыков, необходимых для успешной социализации: навыков прощения обид, адекватного реагирования на различные фрустрирующие ситуации, умения правильно выражать свои эмоции и чувства социально приемлемыми способами, умение отрефлексировать свое эмоциональное состояние и т.д.;
- снижение количества проявлений тревожности, обидчивости, раздражительности, негативизма, агрессивности;
- повышение и стабилизация социометрического статуса обучающихся;
- применение способов саморегуляции в повседневной жизни;
- косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также отзывы педагогов о работе обучающихся на других уроках.

4. Календарно - тематическое планирование коррекционного курса
5 класс (2 часа в неделю)- 68 часов в год

№п/п	Тема занятия	Содержание	Кол час
1-2	Диагностика	Диагностика особенностей когнитивной и эмоционально – волевой сферы Оценка индивидуальных особенностей обучающихся.	2
Раздел 1.Развитие и коррекция высших психических функций			
3	Увеличение объема кратковременной оперативной памяти	Тест на выявление ведущего типа памяти. Упражнения по развитию зрительной памяти (работа по образцу, воссоздание мысленных образов: кубики Никитина), «Чего не стало», Кинезиологические упражнения для развития слуховой и моторно-слуховой памяти («Кулак ребро-ладонь», «Лезгинка»). Упражнения «Опиши картинку», «Инопланетяне», «Запрещенное движение». Овладение приемами осмысленного запоминания. Упражнения на	1
4	Структурирование слуховой информации. Расширение объема слуховой памяти		1
5	Осязательная и мышечная память. Развитие тактильной памяти		1

6	Запоминание, сохранение и воспроизведение информации.	запоминание различных предметов (5—7 предметов с учетом расположения), игра «Найди отличия», «Снежный ком» с увеличением объема и сложности запоминаемой информации, упражнения «Зрительный диктант».	1
7	Приемы запоминания и воспроизведения информации		1
8	Развитие концентрации, тренировка устойчивости внимания	Упражнения на развитие концентрации внимания (Таблицы Шульте -разные варианты.); на развитие наблюдательности: «Скрытая подсказка», «Запрещенная буква», игра «Зоркий глаз», «Найди отличия», на развитие устойчивости внимания: «Найти ошибки в алфавите, в тексте. «Зашифрованные слова» «Раздели на группы» «Корректурная проба разные варианты»; на развитие умения работать длительное время с равномерной продуктивностью. «Графический диктант» (двухцветные варианты с аудиальной инструкцией).	1
9	Развитие переключения внимания и умения действовать по правилу		1
10	Способы управления произвольным вниманием		1
11	Развитие логического и понятийного мышления	Комплекс упражнений на формирование операций логического мышления: «Угадай животное" "Обобщение", "Расставь детей по признаку", игры и упражнения: «Бывает - не бывает», «Веселые ассоциации», «Чей домик»; «Составь цепочку», «Подбери слова», «Слова-близнецы», «Дай определение».	1
12	Причина и следствие. Установление причинно-следственных связей		1
13	Анализ и синтез		1
Раздел 2.Развитие регуляции познавательных процессов			
14	Ориентировка на листе бумаги на основе предложенного плана	Моделирование расположения различных объектов по отношению друг к другу в ближнем и дальнем пространстве. (составление плана комнаты). Ориентировка на листе бумаги разного формата (тетрадный, альбомный, ватман). Игра в фишки на игровом поле. "Найди клад". Графические диктанты. Игры на перевоплощение: «Мозаика» (из 9 элементов) с зарисовыванием в тетрадь, «Зашифрованный рисунок», получение заданной геометрической фигуры из других фигур, складывание узоров по образцу и памяти; упражнение «Найди путь", "Японский кроссворд",«Выполни по инструкции». Выполнение разных действий двумя руками одновременно.	1
15	Ориентировка в пространстве		1
16	Выполнение действий по словесной команде		1
17	Анализ образца по заданному плану действий и следование образцу		1
18	Сличение с образцом, корректировка ошибочных элементов		1
19	Удержание последовательности действий на основании следования инструкции		1
20	Копирование сложной фигуры. Корректировка действий на основании расхождений		1

	результата с эталоном		
21	Копирование сложной фигуры. Оценка правильности выполнения задания на основе сличения с конечным результатом		1
22	Представление словесного отчета по результатам выполнения задания		1
23	Координация действий обеих рук		1
Раздел 3. Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний			
24	Эмоции и эмоциональные состояния, их соотношение с соответствующими внешними проявлениями	Мини- лекция по теме, упражнение «Изобрази эмоцию», работа с пиктограммами, видеоролик по теме, работа с понятиями «обида» и «злость», их негативным влиянием на организм человека, упражнение «Навыки саморегуляции», на обучение выражению гнева приемлемыми способами, упражнение «Поиск ресурсов, помогающих избавиться от страхов», работа на стекле «Избавляемся от страхов», Игра «Волшебный магазинчик страхов», сочинение страшилок, рисование страха, упражнение «Незаконченные предложения», рисунок агрессивного человека, проигрывание ситуаций	1
25	Различение мимики, жестов, позы, интонации		1
26-27	Релаксация- как способ регуляции эмоций		2
28	Контроль эмоциональных состояний		1
29	Учусь владеть собой: чувство страха и тревоги		1
30	Чувство обиды. Учусь прощать		1
31	Учусь владеть собой: гнев, злость.		1
32	Как противостоять агрессии		1
33	Способы управления негативными эмоциями		1
34	Эмоции и поступки		1
35-36	Моделирование социально приемлемого поведения в эмоционально напряженных коммуникативных ситуациях		2
37	Самоорганизация. Умение ставить перед собой цели	Построения внутреннего плана действий, приемы самоконтроля и саморегуляции. Контроль мышечных ощущений. Ощущения напряжения и расслабления мышц. Ощущение положения тела. Активация способностей к	1
38	Шаги достижения цели		1
39	Самоконтроль. Умение находить		1

	ошибки и их исправлять	преодолению расторможенности, неуправляемости; развитие рефлексивной деятельности. Упражнения "Работа по правилам", "Японский кроссворд","Найди путь","Броуновское" движение», "Запретная цифра","Исправь ошибки".	
40-41	Саморегуляция. Тренировка навыка расслабления и напряжения		2
42-43	Саморегуляция. Тренировка правильного дыхания		2
Раздел 4. Формирование личностного самоопределения			
44-45	Основные социальные роли, их разнообразие в жизни человека	Упражнения «Ролевая карта», «Круг воли», проигрывание ситуаций.	2
46	Личная ответственность и обязанности по отношению к семье	Притча «Бабочка и мудрец», мини- лекция, игра «Могу и делаю», работа с картами, проигрывание ситуаций.	1
47	Личная ответственность и обязанности по отношению к обществу		1
48-49	Отработка навыков самооценивания в моделируемых ситуациях	Тест «Моя самооценка, рекомендации «как себя оценивать, проигрывание ситуаций.	2
Раздел 5. Развитие коммуникативной деятельности и социальной интеграции»			
50	Вербальное и невербальное общение	Упражнение «Определи на ощупь»; игра «Пойми меня»; упражнение «Рисунок на спине»; игра «Австралийские аборигены».	1
51	Правила этики общения, позитивная лексика, комплименты	Ситуативный практикум, работа с текстом, упражнение «Влияние группового настроения».	1
52	Барьеры общения и как их преодолеть	Мини- лекция, ролевая игра «Здравствуйте», упражнения «Интонация, «Дар убеждения», «Крокодил»	1
53	Эффективное общение- путь к пониманию и успеху	Упражнение «Мост дружбы», проигрывание ситуаций.	1
54	Способы передачи информации между собеседниками	Притча «Мудрецы и слон», мини- лекция, ролевая игра	1
55	Активное слушание: учимся слышать друг друга	Притча «Два царя», «Упражнение «Собачка», видеоролик, упражнение «Приёмы активного слушания, ролевая игра	1
56	Отработка приемов поддержания беседы.		1
57	Правила совместной работы в группе	КТД : изготовление коллажа, рисование мандал, работа в моделируемых ситуациях.	1

58	Коллективное обсуждение работы в моделируемых ситуациях		1
59	Какие мы в общении? Я – общительный или замкнутый?”	Упражнения «Мои сильные и слабых стороны», «Выработка навыков уверенного поведения», «Высказывания», проигрывание ситуаций», Дискуссия «Зачем человеку меняться?»	1
60	Неуверенное поведение		1
61	Уверенное поведение		1
62	Уверенность в отношениях и деятельности		1
63-64	Профилактика конфликта	Мини- лекция «Причина возникновения конфликта», ролевая игра «5 типов поведения в конфликте, тестирование, упражнение «Конфликт и взаимодействие», проигрывание ситуаций	2
65-66	Учимся искать выход из конфликтных ситуаций		2
67-68	Диагностика	Диагностика особенностей когнитивной и эмоционально – волевой сферы Оценка индивидуальных особенностей обучающихся.	2

6 класс (2 часа в неделю)- 68 часов в год

№п/п	Тема занятия	Содержание	Кол. час
1-2	Диагностика	Диагностика особенностей когнитивной и эмоционально – волевой сферы Оценка индивидуальных особенностей обучающихся.	2
Раздел 1.Развитие и коррекция высших психических функций			
3	Развитие механической зрительной и слуховой памяти. Увеличение объема зрительной памяти.	Упражнения на развитие зрительной памяти (работа по образцу, воссоздание мысленных образов: Кубики Никитина. «Чего не стало», Упражнения по развитию ассоциативной и логической памяти (группировка по смыслу, ассоциации, поиск закономерностей, «ассоциативная память» по Лурия. «Обучение мнемотехникам. Развитие визуальной, аудиальной, тактильной памяти (увеличение объема, устойчивости, эффективности перевода информации из кратковременной в долговременную память). Игра «Внимательный художник», «Найди отличия», «Снежный ком» с увеличением объема и сложности запоминаемой информации, упражнения «Зрительный диктант» , лабиринты по памяти или с отсроченной инструкцией.	1
4	Развитие ассоциативной памяти.		1
5	Вербализация, запоминание тактильных ощущений.		1
6-7	Обучение способам эффективного запоминания.		2
8	Развитие концентрации	Упражнения на развитие концентрации	1

	внимания, саморегуляции и самоконтроля.	внимания (Таблицы Шульте разные варианты.); на развитие наблюдательности: «Скрытая подсказка», «Найди отличия», на развитие устойчивости внимания: «Найти ошибки в тексте», «Зашифрованные слова» «Раздели на группы» «Корректурная проба разные варианты»;.Развитие умения работать длительное время с равномерной продуктивностью. «Графический диктант» (двухцветные варианты с аудиальной инструкцией), игра на поиски ходов в сложных лабиринтах с опорой на план, составление детьми собственных планов к лабиринтам, игра «Муха» 2-й уровень (с визуальным контролем), 3-й уровень (работа в умозрительном плане), составление узоров («мозаика», «точки»), задания «Запутанные дорожки», «Внимательный художник», «Кто быстрее и точнее», основанная на диагностическом тесте «Корректурная проба», поиск ошибок в тексте	
9	Развитие переключения внимания и умения действовать по правилу.		1
10	Развитие объема внимания, произвольности, умения действовать по правилу.		1
11	Увеличение объема внимания и кратковременной памяти.		1
12	Тренировка распределения внимания.		1
13	Развитие логического и понятийного мышления.	Комплекс упражнений на формирование операций логического мышления, на развитие словесно-логического мышления: задания на аналогию, обобщение, сравнение, «Зашифрованное слово», «Закончи слово», «Составь цепочку», «Подбери слова», «Слова-близнецы», «Дай определение», , "Найди по схеме", "Отыскание закономерностей, «Назови, что это», «Лишнее слово», «Продолжи ряд», Аналитические задачи 3-го типа с построением «логического квадрата»), задания на переформулировку отношений из прямых в обратные, задания с лишними и недостающими данными, нетрадиционно поставленными вопросами; логическое обоснование предполагаемого результата, нахождение логических ошибок в приводимых рассуждениях («Подбери пару», «Угадай слово», «Дорисуй девятое», «Продолжи закономерность»).	1
14-15	Сравнение понятий. Отношения противоположности.		2
16	Установление закономерностей на абстрактном материале.		1
17	Причина и следствие. Установление причинно-следственных связей		1
18-19	Построение умозаключения по аналогии.		2
20	Существенное и несущественное		1
Раздел 2.«Развитие регуляции познавательных процессов»			
21	Отработка способов ориентировки в задании.	Упражнение «Я- это я», «Кораблик будущего», Мини-лекция «Как предупредить переутомление? Твой режим дня», «Оживи звезду», анкетирование, коллаж Упражнение на определение последовательности своих действий при решении познавательных задач (с использованием цифробуквенного материала).	1
22	Определение последовательности своих действий при решении познавательных задач		1
23	Соотнесение своих действий с		1

	планом выполнения задания.	Соотнесение своих действий с планом выполнения задания. Корректировка своих действий на основании расхождений результата с эталоном со стимулирующей помощью взрослого. Выполнение заданий по готовой инструкции при индивидуальной и групповой работе. Отработка навыков пошагового и итогового контроля при выполнении задания.	
24	Выполнение заданий по готовой инструкции при индивидуальной работе		1
25	Выполнение заданий по готовой инструкции при групповой работе		1
26	Отработка навыков пошагового и итогового контроля при выполнении задания.		1
27	Копирование сложной фигуры. Корректировка действий на основании расхождений результата с эталоном	Графические диктанты разной сложности. Игры на перевоплощение: «Мозаика» (из 9 элементов) с зарисовыванием в тетрадь, «Зашифрованный рисунок», получение заданной геометрической фигуры из других фигур, складывание узоров по образцу и памяти; упражнение «Найди путь", "Японский кроссворд",«Выполни по инструкции». Выполнение разных действий двумя руками одновременно.	1
28	Копирование сложной фигуры. Оценка правильности выполнения задания на основе сличения с конечным результатом		1
29	Представление словесного отчета по результатам выполнения задания		1
30	Координация действий обеих рук		1
Раздел 3. Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний			
31	Понимание и словесное обозначение своих эмоций в прошлом, настоящем и будущем.		1
32	Определение физических проявлений различных эмоциональных состояний:		1
33	Соотнесение физических проявлений с конкретными эмоциями		1
34	Позитивные и негативные эмоции	Мини- лекция по теме, работа на стекле, Мозговой штурм «Способы борьбы с негативными эмоциями», упражнения «Зато», «Стул», «Скульптура агрессивного состояния». «Рассерженные шарики», изготовление памятки «Здоровые» способы прощения обиды»; Обучение навыкам саморегуляции, упражнения «Что получаю – что отдаю», «Рисуем обиду»,психотехники «Копилка обид», «	1
35	Контроль эмоциональных состояний		1
36	Способы приемлемого выражения гнева		1
37	Конструктивное реагирование на		1

	агрессию Запреты на чувства. Обида.	Мусорное ведро», мультфильм «Обида», упражнение «Коллаж обиды», дыхательные техники	
38	Основания для обиды.		1
39	Выплеск и переключение обиды.		1
40	Преодоление обиды. Прощение		1
41-42	Отработка приемов релаксации.		2
43-44	Техники регуляции эмоций (дыхательная техника)		2
45-46	Отработка навыков снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных ситуациях		2
47-48	Преодоление трудностей		2
Раздел 4. Формирование личностного самоопределения			
49-50	Индивидуальные особенности человека. Кто я. Какой Я?	Тестирование, упражнения «Наш внутренний сад», «Моя индивидуальность», беседа «Нужно ли знать себя?», дискуссия «Какого человека можно назвать уникальным?», создание автопортретов, игра в группах «Кто я? Какой я?», «Фильм о моей жизни», метод «Маршрут успеха»	2
51-52	Индивидуальные особенности человека. Мой внутренний мир		2
53	Индивидуальные особенности человека. Я мечтаю, я могу!		1
54	Индивидуальные особенности человека. Я- это мои цели!		1
Раздел 5. Развитие коммуникативной деятельности и социальной интеграции			
55	Соотнесение вербальных и невербальных средств общения с контекстом ситуации.	Мини- лекция по теме, Игра «Телефонный разговор», упражнения «Интервью, «Телеграмма», «Моя вселенная», проигрывание ситуации, упражнение «Неповторимость индивидуальности»	1
56	Поддержание диалога на заданную тему		1
57	Умение вести беседу		1
58	Способы поддержания разговора, использование речевых клише.		1
59	С точки зрения других	Упражнения «Смысл имени», «Поиск сходства», «Закончи предложение», Копилка хороших	1
60	Я и мои одноклассники		1

61	Мы разные, но похожие	новостей», мозговой штурм «Толерантность», видеоролик «Как важно уметь договориться». Упражнение "Что ты слышишь», «Учись себя сдерживать», «Радуга моих эмоций», мозговой штурм «Конфликт – это хорошо или плохо?”	1
62-63	Учимся договариваться		2
64-65	Уточнение недостающей информации в процессе совместной деятельности		2
66	Способы конструктивного отстаивания своих интересов в совместной деятельности.		1
67-68	Диагностика	Диагностика особенностей когнитивной и эмоционально – волевой сферы Оценка индивидуальных особенностей обучающихся.	2

7 класс (2 часа в неделю)- 68 часов в год

№п/п	Тема занятия	Содержание	Кол час
1-2	Диагностика	Диагностика особенностей когнитивной и эмоционально – волевой сферы Оценка индивидуальных особенностей обучающихся.	2
Раздел 1.Развитие и коррекция высших психических функций			
3	Развитие концентрации, увеличение объёма, тренировка устойчивости внимания	Упражнений на развитие и тренировку свойств внимания на основе понятийного аппарата школьных дисциплин: корректурные пробы, перепутанные линии, задания Рассмотри картину и ответь на вопросы», задания на Развитие логического и понятийного мышления	1
4	Обучение способам эффективного запоминания.		1
5-6	Развитие логического и понятийного мышления		2
Раздел 2.«Развитие регуляции познавательных процессов»			
7-8	Последовательность действий при решении познавательных задач.	Мини- лекция, упражнения на отработку-+* навыка следования словесной инструкции (устной и письменной): «Письмо спропусками». «Определи порядок действия», «Возвращение к началу», Соотнесение своих действий с планом выполнения задания.Упражнения на отработку выполнения программы. Самопроверка по памятке в три этапа	2
9-10	Ориентировка в задании и способы определения цели.		2
11-12	Соотнесение своих действий с планом выполнения задания.		2
13-14	Корректировка своих действий на основании расхождений результата с эталоном.		2

15-16	Работоспособность и утомление: оценка собственных ресурсов		2
17-18	Распределение времени и сил при выполнении заданий.		2
Раздел 3. Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний			
19	Эмоции и эмоциональные состояния	Дискуссия по теме «Анализ и словесное обозначение своего эмоционального состояния», знакомство с приемами регуляции эмоций. Упражнения на отработку навыков снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных учебных ситуациях: игра «Спокойствие, только спокойствие», «Я сильный, я слабый»,«Портрет смелого человека», упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»., мозговой штурм « Выявление условий для снижения тревожности и напряжения», памятка «Признаки уверенного, неуверенного человека», тестирование, проигрывание ситуаций, упражнения на управление состоянием мышечного напряжения и расслабления «Лимон», «Муха», на управление тонусом мышц, движения упражнение “Вспомни неприятную ситуацию и расслабься”, «Передача энергии», упражнения «Уверенное поведение», «Правильный выбор», «Доведи дело до конца».	1
20	Различение физических проявлений, соответствующие различным эмоциональным состояниям		1
21	Приёмы саморегуляции: регуляция дыхания		1
22	Приёмы саморегуляции: визуализация		1
23	Приёмы саморегуляции: мышечная релаксация		1
24-25	Моделирование социально приемлемого поведения в эмоционально напряженных коммуникативных ситуациях		2
26	Приемы релаксации		1
27	Признаки состояний утомления и пресыщения.		1
28	Эффективные способы снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных ситуациях		1
	Поверь в свои силы		1
29-30	Источники уверенности в себе		2
Раздел 4. Формирование личностного и профессионального самоопределения			
31	Социальные роли в обществе	Мини- лекция по теме, презентации, тестирование,терапевтическая сказка «Сказка о деревьях-характерах». упражнение «Распредели черты характера, медиация «Я- это я», упражнения на отработка навыков самопрезентации; моделируемые ситуации на отработку навыков самооценивания. Беседа «Уровень притязаний», связь уровня притязаний	1
32	Навыки самопрезентации.		1
33	Индивидуальные особенности человека		1
34	Психологические качества и черты характера.		1

35	Темперамент и характер	и реальных возможностей. Упражнения на прогнозирование возможных последствий поведения в моделируемых ситуациях: «Предвидим развитие событий, оценивая их с различных позиций», Прогнозирование в процессе принятия решений», проигрывание ситуаций, оценка различных вариантов поведения. Понятие жизненного плана и его временных перспектив.	1
36	Характеристика задатков и склонностей человека		1
37	Уровень притязаний, связь уровня притязаний и реальных возможностей.		1
38	Ответственное поведение		1
39-40	Выбор способа действий в жизненных ситуациях		2
41-42	Прогнозирование последствий своего поведения.		2
43-44	Понятие жизненного плана и его временных перспектив.		2
45	Планирование путей и средств достижения жизненных планов.		1
46	Профессиональная деятельность в жизни человека.	Мини- лекция по теме, презентация, видеоролик, упражнения «Дом- работа», «Поступь профессионала», игра «Защити свой выбор», дискуссия «Определение и словесное обозначение собственных желаний и возможностей в сфере профессий», тестирование	1
47	Разнообразие профессий в современном мире		1
48	Основные направления профессиональной деятельности.		1
49	Значение склонностей и познавательных способностей при выборе профессии		1
Раздел 5. Развитие коммуникативной деятельности и социальной интеграции			
50	Невербальное общение. Учимся понимать жесты и позы	Мини- лекция по теме, презентация, игра «Космическое путешествие», «Пойми меня», упражнения на формирование социальных навыков: «Начало беседы», «Волшебный щит», «Принятие критики», «выражение благодарности». «Отстаивание своего мнения», дискуссия по теме,	1
51	Конструктивное общение		1
52	Позитивная лексика, комплименты, правила этики общения		1
53	Психологические помехи в общении		1
54	Ведение диалога, поддержание беседы на заданную тему		1
55	Альтернативная		1

	точка зрения собеседника		
56	Представление собственной позиции социально приемлемыми способами		1
57	Ведение дискуссии в паре и группе		1
58	Учебное сотрудничество в совместной деятельности	Мини- лекция по теме, презентация, видеоролик, упражнения, создание коллажа, коллективное обсуждение работы в моделируемых ситуациях. Планирование и реализация способов работы со сверстниками в КТД. Отработка навыков согласования своих действий с действиями партнера для достижения общего результата. игровые методы разрешения конфликтных ситуаций, ролевые игры, групповая дискуссия анализ ситуаций, мозговой штурм «Что такое конфликт?», «Виды конфликтов и способы их разрешения», упражнение «Рубка дров», Игра «Толкалки без слов», Датский бокс», «Разговор с собой».	1
59	Правила совместной работы в группе		1
60	Планирование и реализация общих способов работы с партнерами для достижения общей цели		1
61	Согласование своих действий с действиями партнера для достижения общего результата		1
62	Что такое конфликт		1
63	Последствия конфликта		1
64-65	Как возникают и развиваются конфликты		1
66	Аргументация своей точки зрения, отстаивание своей позиции социально приемлемым способом		1
67-68	Диагностика	Диагностика особенностей когнитивной и эмоционально – волевой сферы Оценка индивидуальных особенностей обучающихся.	2

8 класс (2 часа в неделю)- 68 часов в год

№п/п	Тема занятия	Содержание	Кол час
1-2	Диагностика	Диагностика особенностей когнитивной и эмоционально – волевой сферы Оценка индивидуальных особенностей обучающихся.	2
Раздел 1.Развитие и коррекция высших психических функций			
	Внимание	Развитие свойств внимания, памяти. с помощью психотехнических приемов и	1
	Память		1

	Развитие словесно логического мышления.	кинезиологических упражнений.. Работа со схемами, таблицами., Мини- лекция «Основные процессы памяти» , работа с памятками «Факторы забывания. Факторы, облегчающие запоминание». Приёмы мнемотехники, проблемные ситуации. Презентация, работа с текстом, интервьюирование, арт-терапия, работа в парах, упражнение «Предоставление информации, видоизменение ее объема, формы, знаковой системы, носителя.Применение приёмов повышения внимательности. Рациональная организация запоминания и контроль своей работы. Разбивка материала на информационные куски. Составление плана пересказа. Осуществление пошагового контроля	2
	Работа с текстами		2
	Работа с информацией: какая бывает информация?		1
	Работа с информацией: как лучше подать информацию?		1
	Работа с информацией: барьеры на пути информации		1
Раздел 2.«Развитие регуляции познавательных процессов»			
	Планирование. Постановка цели	Осуществление мини-исследования. Озвучивание и прописывание внутреннего плана действий. Составление плана-проекта.Постановка цели, разрабатывание плана для её достижения. Составление краткосрочных и дальнесрочных планов	1
	Планирование. Разработка плана для достижения цели в групповой работе		2
	Составление краткосрочных планов		1
	Составление краткосрочных и дальнесрочных планов		2
	Организация деятельности в групповой работе с учетом поставленных условий		2
Раздел 3. Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний			
	Чувства и эмоции.	Тестирование, мини- лекция « Понятие фрустрации, состояния аффекта», изготовление памятки, видеоролик «Управление эмоциями», упражнения на обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций; выражению негативных эмоций в приемлемой форме , «Я злюсь, когда», арт-терапия «Письма гнева», «Выставка эмоций»,Упражнения на развитие навыков конструктивного реагирования на негативные чувства и эмоции в моделируемых ситуациях, на отработку умения прикладывать волевые усилия, мини- лекция «Роль волевых качеств человека в его жизни», графическая беседа «Круг воли», Ситуация-проба «Дебаты о моей силе воли» Памятка «Как выработать у себя силу воли», пражнение	1
	Чувства и поведение		1
	Управляем своими эмоциями. Стратегии поведения в различных ситуациях		2
	Настроение и активность человека.		1
	Агрессия и агрессивность. Что делать с негативными эмоциями		2
	Помоги себе сам. Побеждаем все тревоги		2

	Стресс в жизни человека	«Дерево моих достижений»ролевая игра, анализ проблемной ситуации	2
	Способы борьбы со стрессом		2
Раздел 4. Формирование личностного и профессионального самоопределения			
	Психология привычки	Мини- лекция «Вредные и полезные привычки», презентация, тестирование, игра «Комок неприятностей», эксперимент, мозговой штурм, составление схемы здорового образа жизни, коллаж по теме, Упражнения «Модель здорового человека», «Три года спустя», атр-терапевтическое упражнение «Линия жизни», «Урна вредных привычек», упражнения на формирование социальных навыков:«Умение сказать «нет», «Я принимаю решение», «Моя позиция», «Сопротивление», «Границы моей личности», «Я говорю», «Черное и белое», проигрывание ситуаций, дискуссия, беседа, упражнение на осознание личностных ресурсов, возможностей. Упражнение «Список желаний, «Постановка цели», моделирование ситуаций, ролевая игра	1
	Последствия курения для человека		1
	Последствия употребления алкоголя для человека		1
	Здоровый образ жизни: время быть здоровым		1
	Опасности и соблазны современной жизни		1
	Принятие решений в опасных ситуациях		1
	Преодоление проблем и жизненных трудностей		2
	Личный опыт преодоления трудностей.		1
	Навыки критического мышления		2
	Как отстоять свою точку зрения		2
	Умение сказать «нет».		2
	Волевые качества личности		1
	Ресурсы человека. Удача и умение		1
	Ресурсы человека. Жизнь по собственному выбору		1
	Выбор жизненных ценностей		1
	Профессиональная пригодность, ограничения при выборе профессии.	Мини- лекция по теме, анкетирование, притча «О возможностях и способностях», упражнение «Профессиональные качества», ролевая игра, работа с ситуационными задачами, анализ стартового этапа, составление модели, коллаж.	1
	Соотнесение своих способностей и возможностей с профессиональной пригодностью		1
	Современный рынок труда.		1

	Моделирование образа желаемого профессионального будущего, пути и средства его достижения.		1
Раздел 5. Развитие коммуникативной деятельности и социальной интеграции			
	Конфликт: причины, виды, структура	Мини- лекция «Конфликт: причины, виды, структура», презентация, тестирование, моделирование ситуаций по теме «Стратегии и правила поведения в конфликтной ситуации». Упражнения на отработку навыков поведения в конфликтных ситуациях, навыков самоконтроля , умения аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию социально приемлемым способом: «Анализ состояний Я в общении», Модели поведения»	2
	Стратегии поведения в конфликте: соревнование, избегание		1
	Стратегии поведения в конфликте: приспособление, манипуляция		1
	Стратегии поведения в конфликте: компромисс, сотрудничество		1
	Конструктивное разрешение конфликтной ситуации		2
	Стратегии поведения при возникновении конфликтной ситуации в процессе обучения		2
	Аргументация своей точки зрения, отстаивание своей позиции социально приемлемым способом		2
67-68	Диагностика	Диагностика особенностей когнитивной и эмоционально – волевой сферы Оценка индивидуальных особенностей обучающихся.	2

5. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

1. Учебно-методическое обеспечение

1. А Грецов «Тренинг уверенного поведения»-Санкт- Петербург, Питер- Прес2008г.
2. Гущина Т.Н. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008.
3. А.В. Микляева программа коррекционных занятий «Я подросток». Санкт - Петербург: Издательство РЕЧЬ, 2014 г.
4. Прихожан А.М. Развитие уверенности в себе и способности к самопознанию у подростков // Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками / Под ред. И.В. Дубровиной. Москва-Тула, 1993
5. Психокоррекционная работа со старшеклассниками: тренинги / авт.-сост. О.Н. Рудякова. – Волгоград: Учитель, 2008
6. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы – теория и практика. М., 1990
7. М.И. Рожков, М. А. Набатова «Как помочь ребенку преодолеть обиду» - Ярославль, Академия развития, 2006.
8. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психологические упражнения и коррекционные программы. – М., 1993.

9. Горбикова С.А. Игры и упражнения для интеллектуального развития младшихшкольников. http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/09/17/intellektualnoe-razvitie-mladshikh-shkolnikov
10. Игры на развитие памяти, внимания и сообразительностиhttp://poskladam.ru/memory.
11. .Интеллектуальное упражнение "Все познается в сравнении" [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru) : [web-сайт]. 16.01.2013. – Режим доступа: http://azps.ru/training/intelligence/vsyo_poznaetsya_v_sravnenii.html
12. Локалова Н.П. Уроки психологического развития в средней школе (5-6 класс). – М.: издательство «Ось - 89», 2001.
13. Технологии развития памяти и мышления у детей с ОВЗ". Электронный методический сборник. http://www.rc-volga.ru/
14. Тренировка памяти http://4brain.ru/memory/trenirovka-pamjati.php
15. Упражнения и игры для развития мышления детейhttp://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov/uprazhneniya-i-igri-dlya-razvitiya-mishleniya-detey-1.html

2. Технические средства:

-персональный компьютер (ноутбук);

- принтер;;
- проектор, мультимедийное сопровождение (по возможности)
-видеопрезентации к занятиям в соответствии с тематикой;
-аудиозаписи для релаксации и рисования: звуки природы, цветотерапия, инструментальная музыка.

3. Учебно-практическое оборудование:

Для проведения психокоррекционных занятий с обучающимися с интеллектуальными нарушениями (лёгкой умственной отсталосью) требуется специально организованная предметно-пространственная развивающая среда:

- материал для проведения техники АРТ-терапии (сюжетные игрушки, элементы одежды, сюжетные картинки, журналы, вырезки, альбомные листы формата А1, А2, А3, А4, А5);
- иллюстративный наглядный материал, направленный для понимания ситуаций межличностного взаимодействия, эмоциональных проявлений;
- комплекты раздаточных пособий, дидактических материалов, сюжетных картинок, фотографий по определённой тематике;
- тетради для работ учащихся. материалы и принадлежности для изобразительной деятельности (для рисования, лепки, аппликации, выполнения графических заданий: карандаши, ручки, краски, мелки, бумага, пластилин).

Приложение

Методики

- Диагностика внимания: таблицы Шульте, корректурные пробы, методика Горбова «Красно-черная таблица».
- Диагностика памяти: методика «Заучивание 10 слов» А.Р. Лурия, методика опосредованного запоминания (по А.Н. Леонтьеву)
- Диагностика мышления: «Исключение лишнего», «Выделение существенных признаков», «Числовые ряды».
- Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы. (Ч.Д. Спилберг в модификации А.Д. Андреевой)
- анкета «Изучение эмоционально- волевой сферы ребёнка» для родителей и педагогов;
- Опросник «Самооценка психических состояний личности» Г. Айзенка, адаптированный Н.В. Перешеиной и М.Н. Заостровцевой;
- К.К. Платонов и Е.А. Зинченко «Экспертная оценка эмоциональных проявлений и выраженных состояний».
- Методика Рене Жиля,

- Методика «Стратегии психологических защит в общении» В.В. Бойко, модификация А.Г. Грецова.
- Тест-опросник уровня тревожности Спилбергера-Ханина
- Выявление уровня тревожности у подростков (по Кондашу)
- Диагностика подготовленности школьников к преодолению обид Рожков, М.И., Набатова, М. А.
- Диагностика коммуникативной сферы: карта оценки коммуникативных умений Плосковой Н.Ф.;
- Методика Дембо – Рубинштейн «Самооценка личности» (модификация А.М. Прихожан)