

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПЕРВОУРАЛЬСК**

**Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 12»**

РАССМОТРЕНО:

На МС школы



Л. Н. Вахитовой

Приказ № 364 - од

от 29 августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УР



С. З. Бобылевой

Приказ № 364 – од

от 29 августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

МАОУ СОШ № 12



Н.В. Андреевских

Приказ № 364 - од

29 августа 2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
5-9 КЛАССОВ**

КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

На 2025-2026 учебный год

Составитель: педагог-психолог
Андреевских Н.В.

ГО Первоуральск, 2025

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Результаты освоения программы	7
Содержание программы.....	9
Календарно-тематическое планирование	14
Список литературы.....	22

Пояснительная записка

Рабочая программа индивидуальных и групповых коррекционных занятий с психологом «Тропинка к своему Я» разработана для обучающихся, получающих основное общее образование в общеобразовательных классах для детей с задержкой психического развития, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Программа направлена на обеспечение коррекции недостатков в психическом развитии детей с задержкой психического развития и оказание помощи детям этой

категории в освоении основной образовательной программы основного общего образования. Программа обеспечивает реализацию комплексного индивидуально ориентированного психолого-медико-педагогического сопровождения детей с особыми образовательными потребностями с учетом особенностей психофизического развития (в соответствии с рекомендациями ТО ПМПК).

Предлагаемая программа направлена на формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся, так как способствует развитию интереса школьника к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности подростка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Программа направлена на формирование у обучающихся следующих умений и способностей:

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать различные эмоциональные состояния;
- умение справляться с негативными эмоциями;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе, выстраивать бесконфликтные
- отношения с окружающими;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей.

Программа учитывает индивидуальные особенности развития обучающихся 5-9 классов для детей с задержкой психического развития.

Существенными особенностями детей с ЗПР являются неравномерность, мозаичность проявлений недостаточности развития. Для них характерны замедленная скорость приема и переработки сенсорной информации, недостаточная сформированность умственных операций и действий, низкая познавательная активность и слабость познавательных интересов, ограниченность, отрывочность знаний и представлений об окружающем. Дети отстают в речевом развитии (недостатки произношения, аграмматизм, ограниченность словаря).

Недостатки в развитии эмоционально-волевой сферы проявляются в эмоциональной неустойчивости и возбудимости, несформированности произвольной регуляции поведения, слабости учебной мотивации и преобладании игровой. Характерны недостатки моторики, в особенности мелкой, затруднения в координации движений, проявления гиперактивности.

Дети испытывают трудности во взаимодействии с окружающим миром, приводящие к обеднению социального опыта, искажению способов общения с другими людьми. Все это усложняет социализацию, а, следовательно, и социальную адаптацию детей: замедляются процессы усвоения и воспроизводства социального опыта, установления межличностных отношений, благодаря которым человек учится жить совместно с другими.

Для них характерна неадекватная самооценка, переоценка или недооценка собственных возможностей, способностей, достижений. Это связано с замедленным формированием основных структурных компонентов личности – самосознания, эмоционально-волевой сферы, мотивации, уровня притязаний; ограничением контактов с людьми; реакцией личности на психотравмирующую ситуацию, обусловленную постепенным осознанием своей несостоятельности.

Дети с нарушениями интеллекта испытывают большие трудности при необходимости устанавливать и сохранять в памяти опосредствованные связи, при осуществлении ассоциативного припоминания. Соотношение объемов непосредственного и опосредствованного запоминания у них весьма изменчиво. В младших классах они не умеют пользоваться приемами осмысленного запоминания, и логически связанный материал сохраняется у них в памяти хуже, чем отдельные слова или числа. В старших классах они могут овладеть некоторыми приемами опосредствованного запоминания. На произвольной регуляции психических функций сказывается и недостаточное участие речи.

У детей с ЗПР отмечается зависимость восприятия от уровня внимания: снижение внимания замедляет скорость восприятия. Внимание младших школьников с задержкой психического развития характеризуется повышенной отвлекаемостью, недостаточной концентрированностью на объекте, недостаточной сформированностью произвольного внимания.

Имеет место быть преобладание более простых мыслительных операций, снижение уровня логичности и отвлеченности мышления, трудности перехода к понятийным формам мышления. Неумение ориентироваться в задании, анализировать его, обдумывать и планировать предстоящую деятельность становится причиной многочисленных ошибок.

Учебная деятельность детей с ЗПР отличается ослабленностью регуляции деятельности во всех звеньях процесса учения:

- отсутствием достаточно стойкого интереса к предложенному заданию;
- необдуманностью, импульсивностью и слабой ориентировкой в заданиях, приводящими к многочисленным ошибочным действиям;
- недостаточной целенаправленностью деятельности;
- малой активностью, безынициативностью, отсутствием стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

Для детей с ЗПР характерны черты психического и психофизического инфантилизма, который проявляется в слабой способности ребенка подчинять свое поведение требованиям ситуации; неумении сдерживать свои желания и эмоции; детской непосредственности; преобладании игровых интересов в школьном возрасте; в беспечности; повышенном фоне настроения; недоразвитии чувства долга; неспособности к волевому

напряжению и преодолению трудностей; в повышенной подражаемости и внушаемости; в дефиците познавательной активности при обучении; в отсутствии школьных интересов, несформированности «роли ученика»; быстрой пресыщаемости в любой деятельности.

Нормативно-правовая документация:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы ООО

Рабочая программа разработана на основе:

- Программы Хухлаевой О. В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). – 5-е изд. – М.: Генезис, 2017. – 208 с.
- Программы Хухлаевой О. В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе 7 – 8 классы). – 4-е изд. – М.: Генезис, 2018. – 160 с.
- Рабочей программы Д. С. Девяткиной, О. С. Челноковой «Познай себя» для старшеклассников.

В качестве контрольно-измерительных материалов используются:

- 1) Анкета для оценки школьной тревожности Филлипса;
- 2) Методика САН;
- 3) Самооценка эмоционального состояния А. Уэссман и Д.Рикс
- 4) Тест Люшера
- 5) Методика «Кактус»

Место программы в учебном плане: занятия по программе проводятся в подгрупповой и индивидуальной форме на базе ОУ. Курс программы рассчитан на 4 года: 5-9 класс – 34 часа, с периодичностью 1 раз в неделю, время занятия составляет 40 минут.

Цель программы: формирование и сохранение психологического здоровья школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни и социализации.

Задачи программы:

1. Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
2. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления.
3. Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
4. Развивать самосознание, самопринятие.
5. Содействовать формированию эго-идентичности.
6. Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
7. Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
8. Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
9. Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
10. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
11. Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
12. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.
13. Формировать терпимость к мнению собеседника.
14. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Принципы реализации программы:

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско- родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
2. Принцип доступности от уровня психологических особенностей ребёнка.
3. Принцип наглядности – демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
4. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
5. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.
6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Результаты освоения программы

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

5-6 классы

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- начальные понятия социальной психологии;
- начальные понятия конфликтологии.
- свои качества и повышать самооценку
- свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ответственность человека за свои чувства и мысли
- свои возрастные изменения
- различия между агрессией и агрессивностью
- собственное агрессивное поведение
- роль конфликтов в жизни человека
- как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- собственные жизненные ценности

Личностные УУД:

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной

деятельности

- формировать адекватную самооценку
- учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку
- развивать рефлексия

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;

- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

7-9 классы

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии.
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования
- основные состояния человека и их поведенческие проявления
- правила эффективного общения с окружающими
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- важность профессионального и жизненного самоопределения

Личностные УУД:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе)
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций)
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни

Регулятивные УУД:

- определять цель, проблему в учебной деятельности (на занятии)
- выдвигать версии в группе и индивидуально
- определять цель, проблему в жизненно-практической деятельности, оценивать степень и способы достижения цели в жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков

Коммуникативные УУД:

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами
- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность
- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями
- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку.

Содержание программы

5 класс

Раздел 1. Введение в мир психологии

Зачем нужны занятия по психологии?

Раздел 2. Я - это я

Качества личности: «кто я? какой я?» Ощущения и восприятие. Эмоции и чувства. Темперамент. Внимание. Память. Знания как характеристика личности. Мышление. Способности личности. Направленность: интересы, взгляды, убеждения, нравственность. Характер. Самооценка. Я - могу. Я - нужен! Я мечтаю. Я - это мои цели. Я — это мое детство. Я - это мое настоящее. Я - это мое будущее. Я — успешный ученик. Осознание себя в роли ученика. Знакомство со школьными правилами, поведение в различных школьных ситуациях. Формирование учебных навыков, усвоение правил работы на уроке. Диагностика учебной мотивации, школьной тревожности, интеллекта, памяти, внимания. Формирование навыков взаимодействия в группе.

Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства

Чувства бывают разные. Стыдно ли бояться? Имею ли я право сердиться и обижаться? Определение уровня тревожности. Любой внутренний мир ценен и уникален.

Раздел 4. Я и мой внутренний мир

Каждый видит мир и чувствует по- своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. Кто в ответе за мой внутренний мир? Трудные ситуации могут научить меня. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

Раздел 5. Я и ты.

Я и мои друзья. У меня есть друг. Я и мои «колючки». Что такое одиночество? Я не одинок в этом мире.

Раздел 6. Мы начинаем меняться.

Нужно ли человеку меняться? Самое важное - захотеть меняться. Диагностика УУД.

6 класс

Раздел 1. Агрессия и ее роль в развитии человека.

Я повзрослел Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку». У меня появилась агрессия. Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации, сказка про Рона. Как выглядит агрессивный человек.

Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ...продавец». Конструктивное реагирование на агрессию. Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками». Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.

Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться. Учимся договариваться. Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».

Раздел 2. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.

Зачем человеку нужна уверенность в себе. Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет. Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя. Источники уверенности в себе. Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы. Человеку очень важно, чтобы его принимали

таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться. Какого человека мы называем неуверенным в себе? Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна». Я становлюсь увереннее. Поражение- прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево». Уверенность и с а м о у в а ж е н и е . Понятие « Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря». Уважение к другим. Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях, достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать? Уверенность в себе и милосердие. Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться? Уверенность в себе и непокорность. Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.

Раздел 3. Конфликты и их роль в усилении Я.

Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта - умение его предвидеть. Сигналы конфликта. Конфликт - это хорошо или плохо? Стил ь в х о д а в к о н ф л и к т . Как выглядит человек в конфликте? Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.

Конструктивное разрешение конфликтов. Лучшее разрешение конфликта, при котором выигрывают оба участника. Моделирование ситуации «Конфликт». Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным. Конфликт как возможность развития. Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться. Готовность к разрешению конфликта. Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».

Раздел 4. Ценности и их роль в жизни человека.

Что такое ценности? Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем. Ценности и жизненный путь человека. Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей. Мои ценности. Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.

7 класс

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека

Почему нам нужно изучать чувства. Основные законы психологии эмоций. Запреты на чувства. Страх. Гнев и агрессия. Обида. Эффект обратного действия. Передача чувств по наследству. Психогигиена эмоциональной жизни. Властелин эмоций

Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека

Как мы получаем информацию о человеке. Невербальные средства общения: позы, жесты, признаки обмана, проявления эмоций. Понимание причин поведения людей. Впечатление, которое мы производим. Социальное восприятие, способы понимания социальной информации. Влияние эмоций на

познание.

Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба

Половая идентичность. Привлекательность человека. Взаимность или обоюдная привлекательность. Дружба. Четыре модели общения. Романтические отношения или влюбленность. Любовь. Переживание любви. Что помогает и мешает любви.

8 класс

Раздел I. Я-концепция и ее ключевые компоненты

Я - концепция. Самоуважение. Самоотношение. Самоконтроль. Самоконтроль. Сила воли. Самоэффективность. Пол как ключевой аспект Я. Личностные особенности мужчин и женщин. Портрет мужчины, портрет женщины (внешность, характер, поведение). Личностные особенности мужчин и женщин. Мы такие разные. Уметь принять. Картина моей личности. Реальное, идеальное, социальное - Я.

Раздел 2. Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель

Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель. Мои три эго-состояния (арт- техника).

Раздел 3. Эмоциональный мир человека

Эмоции и чувства. Психические состояния и их свойства. Напряжение. Настроение. Настроение и активность человека. Как управлять своим состоянием. Как изменить состояние. Возрастной аспект состояний. Стресс. Мои ресурсы.

Раздел 4. Мотивационная сфера личности

Мотив и его функции. «Борьба мотивов» Привычки, интересы, мечты. Мотивация помощи и альтруистического поведения.

9 класс

Раздел 1. Вводно-мотивационные занятия

Психология - знакомая незнакомка. Я - автор событий в своей жизни.

Раздел 2. Общение - это...

Учимся слушать. Ораторами не рождаются. Язык жестов. Манипуляция

Раздел 3. Характер, поведение, самооценка

Интеллектуальные, эмоциональные, волевые черты. Роль самооценки в жизни человека. Уверенность в себе.

Раздел 4. Эмоции и чувства

Мир эмоций. В поисках мирною выражения чувств.

Раздел 5. Технология успеха

Достижение успеха. Выявление лидерских качеств. От самоопределения к самореализации. Судно, на котором я плыву. Как правильно писать резюме. Психология менеджмента. Менеджер своей жизни. Школа сам о презентации. Азбука делового человека. Принятие решений.

Раздел 6. На пороге взрослой жизни

Прошрое-настоящее-будущее

Раздел 7. Мир начинается с тебя

Карта внутренней страны. На острове Радости и Успеха. Сказочными тропами.

**Календарно-тематическое планирование
5 класс «Мой внутренний мир» - 34 часа**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата
Раздел 1 1	Диагностика	2	
Раздел 2	Введение в мир психологии	3	
2-3	Зачем нужны занятия по психологии?	1	
Раздел 3	Я - это я	9	
4	Кто я, какой я?	1	
5	Я - могу	1	
6	Я - нужен!	1	
7	Я мечтаю	1	
8	Я - это мои цели	1	
9	Я - это мое детство	1	
10	Я - это мое настоящее	1	
11	Я - это мое будущее	1	
12	Определение самооценки	1	
Раздел 4	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	6	
13-14	Чувства бывают разные	2	
15	Стыдно ли бояться?	1	
16	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1	
17	Определение уровня тревожности	1	
18	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	
Раздел 5	Я и мой внутренний мир	5	

19	Каждый видит мир и чувствует по- своему	1	
20	Любой внутренний мир ценен и уникален	1	
21	Трудные ситуации могут научить меня	1	
22-23	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	2	
Раздел 6	Я и ты	5	
24	Я и мои друзья	1	
25	У меня есть друг	1	
26	Я и мои «колючки»	1	
27	Что такое одиночество?	1	
28	Я не одинок в этом мире	1	
Раздел 7	Мы начинаем меняться	6	
29-30	Нужно ли человеку меняться?	2	
31	Самое важное - захотеть меняться	1	
32-33	Диагностика УУД	2	
34	Итоговое занятие	1	

6 класс «Я и другие» - 34 часа

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата
Раздел 1 1-2	Диагностика	2	
Раздел 2	Агрессия и ее роль в развитии человека.	11	
3	У меня появилась агрессия.	1	
4	Как выглядит агрессивный человек?	1	
5	Как звучит агрессия?	1	
6-7	Конструктивное реагирование на агрессию.	2	
8-9	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2	
10-11	Учимся договариваться.	2	
Раздел 3	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	11	
12	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1	
13-14	Источники уверенности в себе.	2	
15-16	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2	
17	Я становлюсь увереннее.	1	
18-19	Уверенность и самоуважение.	2	
20	Уверенность и уважение к другим.	1	
21	Уверенность в себе и милосердие.	1	
22	Уверенность в себе и непокорность.	1	
Раздел 4	Конфликты и их роль в усилении Я.	9	
23	Что такое конфликт?	1	
24	Конфликты в школе, дома, на улице.	1	
25	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение.	1	
26	Способы поведения в конфликте: отступление, уход от конфликта.	1	
27-28	Конструктивное разрешение конфликтов.	2	
29-30	Конфликт как возможность развития.	2	
31	Готовность к разрешению конфликта.	1	

Раздел 5	Ценности и их роль в жизни человека.	3	
32	Что такое ценности?	1	
33	Ценности и жизненный путь человека.	1	
34	Мои ценности.	1	

7 класс «Межличностные отношения» - 34 часа

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата
Раздел 1 1-2	Диагностика	2	
Раздел 2	Эмоциональная сфера человека	7	
1	Почему нам нужно изучать чувства.	1	
2	Основные законы психологии эмоций.	1	
3	Запреты на чувства. Страх	1	
4	Запреты на чувства. Гнев и агрессия	1	
5	Запреты на чувства. Обида	1	
6	Эффект обратного действия	1	
7	Передача чувств по наследству	1	
Раздел 3	Социальное восприятие; как узнать другого человека	16	
8	Как мы получаем информацию о человеке.	1	
9	Невербальные средства общения	1	
10	Учимся понимать жесты и позы.	1	
11	Позы	1	
12	Жесты.	1	
13	Невербальные признаки обмана.	1	
14	Невербальные проявления эмоций	1	
15-17	Понимание причин поведения людей.	3	
18	Понимание причин поведения людей.	1	
19	Впечатление, которое мы производим.	1	
20	Из чего складывается впечатление о человеке?	1	
21	Способы понимания социальной информации.	1	
22	Способы понимания социальной информации.	1	
23	Влияние эмоций на познание.	1	
24	Влияние эмоций на познание.	1	
25	Социальное восприятие	1	
Раздел 4	Межличностная привлекательность; любовь, дружба	9	
26	Привлекательность человека.	1	
27	Взаимность или обоюдная привлекательность.	1	

28	Дружба. Модели общения.	1	
29	Романтические отношения или влюбленность.	1	
30	Любовь.	1	
31	Половая идентичность	1	
32	Переживание любви.	1	
33	Что помогает и мешает любви.	1	
34	Заключительное занятие	1	

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата
Раздел 1 1-2	Диагностика	2	
Раздел 2	Я-концепция и ее ключевые компоненты	14	
1	Я - концепция.	1	
2	Самоуважение.	1	
3	Опросник самоотношения В.В. Столица.	1	
4	Самоконтроль	1	
5	Самоконтроль. Сила воли.	1	
6	Самозффективность.	1	
7	Пол как ключевой аспект Я.	1	
8	Личностные особенности мужчин и женщин.	1	
9	Портрет мужчины. Портрет женщины (внешность, характер, поведение).	1	
10	Мы такие разные		
11	Уметь принять.	1	
12	Картина моей личности.	1	
13	Реальное, идеальное, социальное - Я.	1	
14	Личностные особенности мужчин и женщин	1	
Раздел 3	Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый,	6	
15	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель.	1	
16	Внутренний Ребенок: какой он?	1	
17	Внутренний Ребенок бывает разный: естественный и приспособившийся.	1	
18	Внутренний Родитель может быть разным: заботливым и контролирующим	1	
19	Внутренний Взрослый: истинный и мнимый.	1	
20	Мои три эго-состояния (арт-техника).	1	
Раздел 4	Эмоциональный мир человека	10	
21	Эмоции и чувства.	1	

22	Психические состояния и их свойства.	1	
23	Напряжение.	1	
24	Настроение.	1	
25	Настроение и активность человека.	1	
26	Как управлять своим состоянием.	1	
27	Как изменить состоя и не,	1	
28	Возрастной аспект состояний: состояния подростков.	1	
29	Стресс.	1	
30	Мои ресурсы.	1	
Раздел 5	Мотивационная сфера личности	4	
31	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»	1	
32	Привычки, интересы, мечты.	1	
33	Мотивация помощи и альтруистического поведения.	1	
34	Заключительное занятие	1	
	Диагностика		

9 класс «Мир начинается с меня» - 34 часа

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата
Раздел 1	Диагностика	2	
Раздел 2	Вводно-мотивационные занятия	2	
1	Психология - знакомая незнакомка	1	
2	Я - автор событий в своей жизни.	1	
Раздел 3	Общение - это...	7	
3	Общение-это...	1	
4	Учимся слушать.	1	
5	Техники активного слушания	1	
6	Ораторами не рождаются	1	
7	Язык жестов	1	
8	Детектор лжи	1	
9	Манипуляция	1	
Раздел 4	Характер, поведение, самооценка	4	
10	Интеллектуальные, эмоциональные, волевые черты.	1	
11	Что такое поведение	1	
12	Роль самооценки в жизни человека.	1	
13	Поверь в себя.	1	
Раздел 5	Эмоции и чувства	2	
14	Мир эмоций.	1	
15	В поисках мирного выражения чувств.	1	
Раздел 6	Технология успеха	12	
16	Выявление лидерских качеств.	1	
17	Достижение успеха.	1	
18	От самоопределения к самореализации.	1	
19	Судно, на котором я плыву.	1	
20	Как правильно писать резюме.	1	
21	Психология менеджмента.	1	
22	Менеджер своей жизни.	1	
23	Школа самопрезентации.	1	
24	Самопрезентация.	1	

25	Азбука делового человека.	1	
26	Редакция примет на работу.	1	
27	Принятие решений.	1	
Раздел 7	На повороте взрослой жизни	2	
28	Прошлое-настоящее-будущее	1	
29	На пороге взрослой жизни	1	
Раздел 8	Мир начинается с тебя	5	
30	Мир начинается с тебя.	1	
31	Карта внутренней страны.	1	
32	На острове Радости и Успеха.	1	
33	Сказочными тропами счастья.	1	
34	Заключительное занятие.	1	

Список литературы

1. Амбросьева Н. Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников: методическое пособие / Н. Н. Амбросьева. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Глобус, 2007. - 187 с.
2. Анн Л Ф. Психологический тренинг с подростками: Принципы группового тренинга. Особенности псих. развития подростка. Развитие и гармонизация личности подростка. Коррекц. работа с подростками с высок. уровнем тревожности / Людмила Анн. - М. [и др.]: Питер, 2003 (АООТ Тип. Правда). - 270 с.
3. Девяткина Д. С., Челнокова О. С. Рабочая программа «Познай себя». [Электронный ресурс]//URL: <https://infourok.ru/vneurochnaya-deyatelnost-poznay-sebya-klass-3044767.html>. (Дата обращения: 22.05.2018)
4. Ключев Е. В. Сказки на всякий случай / Евгений Ключев. – М.: Слово, 2003. – 333 с.
5. Кононович К. Игры в тренинге для ума и тела.- Спб.: Речь, 2010. – 126 с.
6. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации / Под науч. ред. А. Ф. Шадуры — СПб.: Издательство «Речь», 2005. — 176 с.
7. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). – 5-е изд. – М.: Генезис, 2017. – 208 с.
8. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе 7 – 8 классы). – 4-е изд. – М.: Генезис, 2018. – 160 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443703

Владелец Щербакова Наталья Васильевна

Действителен с 30.04.2025 по 30.04.2026