

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» г. Бердска Новосибирской области

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1
М.Г. Комарова
«4» сентября 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА
для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1.)
«Психокоррекционные занятия»
уровень основного общего образования
срок освоения: 5 лет

Педагог-психолог: Вдовина А.Ю.
Скопина А.Д.

Пояснительная записка

Рабочая программа основывается на следующих нормативно-правовых документах:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 24.11.1995г. №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 03.05.2012г. №46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»;
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ОВЗ;
5. Постановления от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2. № 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»»;
6. Адаптированная общеобразовательная программа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Бердска;
7. Устав МБОУ СОШ №1;
8. Учебный план МБОУ СОШ №1.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Актуальность проблемы.

Создать условия для обучения детей с нарушениями зрения – важная задача для образовательного учреждения. Слабовидение связано со значительным нарушением функционирования зрительной системы вследствие ее поражения. Общим признаком у всех слабовидящих обучающихся выступает недоразвитие сферы чувственного познания, что приводит к определенным, изменениям в психическом и физическом развитии, трудностям становления личности, к затруднениям предметно- пространственной и социальной адаптации. Категория слабовидящих обучающихся представляет собой чрезвычайно неоднородную группу, различающуюся по своим зрительным возможностям, детерминированным состоянием зрительных функций и характером глазной патологии. Выделяются разные степени слабовидения.

В системе психологической помощи слабовидящим детям на первое место ставят не дефект, а формирование и развитие целостной личности ребенка, способной направить свои усилия под руководством взрослых на компенсацию нарушений и реализацию своих потенциальных возможностей успешного вхождения в социальную среду.

В соответствии с ФГОС ОО важнейшей задачей является обеспечение условий для индивидуального развития всех учащихся. Введение в действие Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) общего образования диктует

внедрение новых подходов к созданию в школе системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в освоении основной образовательной программы общего образования, нацеленной на преодоление недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию, учитывая особые образовательные потребности детей с ОВЗ.

Актуальность и практическая направленность данной коррекционно-развивающей программы обусловлена, прежде всего тем, что одной из существенных причин психологических трудностей у подростков, причин нарушений и отклонений в их поведении, являются недостатки развития самосознания (его ограниченность, неадекватность, заниженная или завышенная самооценка), а также несформированность умений конструктивного взаимодействия с людьми и, соответственно, наличие отрицательного опыта общения со взрослыми и сверстниками.

1.2. Объект и предмет психокоррекции

Предмет психокоррекции: психические функции, сниженные на фоне нарушений зрения. Слабовидение обусловлено значительными нарушениями функционирования зрительной системы вследствие ее поражения. Слабовидение характеризуется показателями остроты зрения лучше видящего глаза в условиях оптической коррекции, а также может быть обусловлено нарушением поля зрения – еще одной основной зрительной функции.

Объект психокоррекции: обучающийся с нарушениями зрения. Обучающиеся с нарушениями зрения — это дети, имеющие трудности со зрительным восприятием информации, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Общим признаком у всех слабовидящих обучающихся выступает недоразвитие сферы чувственного познания, что приводит к определённым, изменениям в психическом и физическом развитии, трудностям становления личности, к затруднениям предметно-пространственной и социальной адаптации. Категория слабовидящих представляет собой чрезвычайно неоднородную группу, различающуюся по своим зрительным возможностям, детерминированным состоянием зрительных функций и характером глазной патологии.

У слабовидящих наблюдается снижение двигательной активности, своеобразие физического развития (нарушение координации, точности, объема движений, нарушение сочетания движений глаз, головы, тела, рук и др.), в том числе трудности формирования двигательных навыков. При слабовидении наблюдается своеобразие становления и протекания познавательных процессов, что проявляется в: снижении скорости и точности зрительного восприятия, замедленности становления зрительного образа, сокращении и ослаблении ряда свойств зрительного восприятия (объем, целостность, константность, обобщенность, избирательность и др.); снижении полноты, целостности образов, широты круга отображаемых предметов и явлений; трудностях реализации мыслительных операций, в развитии основных свойств внимания заданий, связанных со зрительно-моторной координацией, зрительно пространственным анализом и синтезом.

Слабовидящим характерны:

- затруднения в овладении пространственными представлениями и в темпе зрительного анализа;
- своеобразие речевого развития, проявляющееся в некотором снижении динамики и накопления языковых средств, выразительных движений, слабой связи речи с предметным содержанием;
- особенности формирования речевых навыков, недостаточный запас слов, обозначающих признаки предметов и пространственные отношения;
- трудности вербализации зрительных впечатлений, овладения языковыми (фонематический состав, словарный запас, грамматический строй) и неязыковыми (мимика, пантомимика, интонация) средствами общения, осуществления коммуникативной деятельности (трудности восприятия, интерпретации, продуцирования средств общения);
- трудности, связанные с качеством выполняемых действий, автоматизацией навыков, осуществлением зрительного контроля над выполняемыми действиями, что особенно ярко проявляется в овладении учебными умениями и навыками.

У слабовидящих отмечается снижение уровня развития мотивационной сферы, регуляторных (самоконтроль, самооценка, воля) и рефлексивных образований (начало становления «Я-концепции», развитие самоотношения). У них могут формироваться следующие негативные качества личности: недостаточная самостоятельность, безынициативность, иждивенчество.

1.3. Цели и задачи программы

Цель: оказание индивидуально-ориентированной психологической помощи подросткам в возрасте 11-16 лет, имеющим проблемы в общении, поведении и учебной деятельности на основе развития личностного самосознания и формирования умений конструктивного взаимодействия для их социально-педагогической реабилитации

Исходя из данной цели строится вся коррекционная деятельность с ребенком.

Задачи:

- Формировать и расширять представления подростков о себе, своем образе «Я», своих личностных особенностях;
- Способствовать повышению уровня адекватности самооценки, самопринятия;
- Развивать мотивацию к самопознанию, рефлексии;
- Создать условия для формирования активной жизненной позиции, принятия ответственности подростка за себя, свои решения и действия в различных жизненных ситуациях;

- Развивать навыки эффективного общения, конструктивного решения конфликтов;
- Создать условия для развития психических функций;
- Способствовать снижению психоэмоционального напряжения, формировать навыки саморегуляции и самоконтроля.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОТЫ

2.1. Направления коррекционно-развивающей работы

Для решения задач программы в коррекционно-развивающие занятия включены игры и упражнения, направленные на активизацию психических процессов; развитию умственных способностей; тренировок памяти и внимания; развитию мышления и речи. Также игры и упражнения, которые способствуют развитию эмоционального интеллекта, рефлексии, воображения и творческих способностей, развивают коммуникативные навыки, пространственное мышление и восприятие, координационные способности рук и мелкую моторику.

Также в занятия включены психологические беседы и упражнения, элементы арт-терапии, когнитивно-поведенческой терапии.

Программа реализуется на индивидуальных и групповых занятиях (2-4 ребёнка):

- длительность курса занятий для 5-9 классов - 34 занятия (1 занятие в неделю), но может быть скорректирована на полугодовой коррекционный курс в 17 занятий;
- продолжительность каждого занятия – 30-40 мин с учетом физкультминуток и пауз для отдыха.

Класс	5	6	7	8	9	Итого
КРЗ с педагогом-психологом (инд. или в мини-группах)	34	34	34	34	34	170

Коррекционная группа для каждого подростка выступает как модель реальной жизни, где он проявляет те же отношения, установки, ценности, эмоциональные и поведенческие реакции.

Групповая форма работы (2-4 ребёнка) позволяет построить занятия в форме игры и включить методики, стимулирующие развитие детей, как в сфере взаимоотношений, так и в познавательной деятельности. Игровая деятельность обучает ребенка управлять своим поведением и через взаимодействие с другими расширяет его ролевой репертуар. Общение в группе увеличивает границы видения ребенком своих возможностей через отражение действий других и с другими. Создание ситуации успеха выявляет способность ребенка в самоактуализации и более эффективном усвоении получаемых знаний. Наибольшей

привлекательностью обладают ролевые игры. Однако самым слабым звеном у наших детей является развитие речи. Детям трудно выражать свои мысли и чувства, обращаться к другим, получать обратную связь, поэтому в программу включены: составление логического рассказа по картинкам, постановка известных сказок и придумывание своих с последующим их проигрыванием, разыгрывание сценок из жизни семьи.

2.2. Краткое содержание

Коррекционный курс «Психокоррекционные занятия» создается по модульному принципу и направлен на проведение адаптационных занятий к началу обучения на уровне основного общего образования, развитие и коррекцию познавательной сферы, развитие эмоционально-личностной сферы подростков с нарушениями зрения, формирование благоприятного социально-психологического климата в детском коллективе, развитие навыков саморегуляции.

Психологические занятия способствуют развитию личности подростка, гармонизации его взаимоотношений с социумом, развитию коммуникативных и социальных компетенций.

Содержание коррекционно-развивающего курса включает в себя следующие модули:

1. *Представления о себе* – модуль, направленный на самопознание, формирующие Я-концепцию, способствующие личностному росту ребенка;
2. *Развитие познавательной сферы* - модуль, направленный на развитие внимания, памяти, мышления и речи;
3. *Развитие эмоциональной сферы* - модуль, расширяющий представления об эмоциях, развивающие умения понимать, распознавать и контролировать свои эмоции;
4. *Развитие коммуникативной деятельности* - модуль, направленный на развитие коммуникативных навыков, формирование навыков эффективного общения;
5. *Профориентация* – модуль, разработанный для 9 класса, способствующий самоопределению и выбору профессии.

2.3. Структура занятий

1. Вводная часть, в которую включены упражнения дыхательные упражнения, настрой на предстоящую деятельность. Также в начале занятия могут использоваться элементы беседы, вопросы, упражнения, помогающие войти в тему занятия.

2. Основная часть, в которую включены упражнения по теме. Основной этап занятия носит коррекционно-развивающий характер и нацелен на реализацию целей и задач программы.

3. Заключительная часть, в которой подводятся итоги занятия, проводится рефлексия. На этом этапе можно отследить степень усвоения темы, динамику развития навыков рефлексии подростков.

2.4. Методы и приёмы

В ходе реализации коррекционно-развивающего курса используются следующие методы работы:

- Беседы;
- Психологические упражнения;
- Психологические игры;
- Техники арт-терапии;
- Техники когнитивно-поведенческой терапии;
- Интеллектуально - развивающие игры и упражнения;
- Релаксационные упражнения и элементы медитации;
- Пальчиковая психогимнастика;
- Моделирование жизненных ситуаций;
- Профорientационные игры.

2.5. Материально- техническое обеспечение

Для реализации коррекционно-развивающего курса необходимы следующий инвентарий:

- компьютер;
- песочный световой стол;
- функционально-ориентированные игрушки и пособия (строительные конструкторы, плоские и объёмные геометрические фигуры, межполушарные доски, кубики, пазлы, Доски Сегена, метафорические карты и т.д.);
- спортивные пособия и предметы (мячи разной величины);
- арсенал для техники арт-терапии (сюжетные картинки, журналы, вырезки, альбомные листы, цветная бумага, краски, гуашь, кисти, баночки для воды, пластилин, восковые карандаши);
- дидактические материалы (рабочие тетради для развития познавательной сферы, графические диктанты и т.д.);
- тетради для творческих работ учащихся;
- записи для релаксации и рисования: звуки природы, цветотерапия, инструментальная музыка, детские песни и т.д.

3. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Планируемый результат

Планируемые результаты освоения коррекционно-развивающего курса формулируются в рамках обозначенных модулей.

Модуль «Представления о себе»

- Расширение представлений о себе, своем внутреннем мире;
- Проявление интереса к процессу самопознания;
- Проявление позитивного самоотношения;
- Владение навыками саморегуляции, самоконтроля;
- Владение навыком самостоятельно планировать, реализовывать и оценивать результаты собственной деятельности.

Модуль «Развитие познавательной сферы»

- Владение навыком концентрировать свое внимание на выполняемой задаче;
- Расширение объема памяти;
- Сформированность более высокого уровня развития мыслительных процессов (анализ, обобщение, сравнение, классификация и исключение)
- Пополнение словарного запаса новыми категориями слов.

Модуль «Развитие эмоциональной сферы»

- Расширение представлений о спектре эмоциональных проявлений;
- Владение навыком определения эмоционального состояния себя и окружающих;
- Владение приемами и техниками саморегуляции и управления эмоциями;
- Владение навыком безопасного выражения своих чувства и переживаний.

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»

- Расширение представлений об основных социальных ролях, их разнообразии в жизни человека;
- Владение навыками эффективного общения и конструктивного решения конфликтов;
- Сформированность умения слушать и слышать высказывания другого о его чувствах, интересах, потребностях;
- Сформированность умения безопасно и конструктивно выражать свои мысли, интересы, потребности;
- Владение навыком определения действий и способов поведения, которые способствуют или препятствуют продуктивной коммуникации;
- Расширение представлений о невербальных средствах общения, их значении и влиянии на результат коммуникации.

Модуль «Профориентация»

- Расширение представлений о собственных профессиональных интересах, склонностях и возможностях;

- Расширение представлений о многообразии профессий;
- Сформированность представлений об актуальных сферах профессиональной деятельности, перспективных направлениях работы;
- Соотношение собственных желаний с возможностями с различными направлениями профессиональной деятельности;
- Понимание значения профессиональной деятельности в жизни человека.

3.2. Система оценивания

Психодиагностика основных психических процессов и личностных качеств осуществляется 3 раза в год при помощи наблюдения, бесед и по результатам диагностики по методикам, рекомендованным территориальной психолого-медико-педагогической комиссией (выбор варьируется, исходя из потребностей и личностных особенностей обучающегося):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 10 слов Лурия; • Воспроизведение рассказа; • Исключение предметов; • Кубики Кооса; • Исключение понятий; • Корректирующая проба Бурдона; • Пиктограмма Выготского; • Простые аналогии; • Стандартные матрицы Равена; • Счёт по Крепелину; • Таблицы Шульте; • Тест творческого мышления П.Торренса; • Тест Эббингауза; • Толкование пословиц; • ШТУР; • Методика исследования социального интеллекта; • Методика Айзенка; • Методика многофакторного исследования личности Р.Кэттелл; | <ul style="list-style-type: none"> • Незаконченные предложения; • Проективные рисуночные тесты; • Методика «Кактус»; • Проективные методики «ДДЧ», «Человек под дождем»; • Методика САН; • Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П.Ильин и П.А.Ковалев); • Методика «Дерево»; • Методика КОС; • Тест «Подростки о родителях»; • Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса; • Методика диагностики социально-психологической адаптации подростков К.Роджерса и Р.Даймонда; |
|--|---|

- Личностная шкала проявления тревоги. Методика диагностики субъективного ощущения одиночества;
- Многофакторный опросник Кеттелла;
- Многофакторный личностный опросник ЕРІ (формы В);
- Методика межличностных отношений Т.Лири;
- Пятифакторный личностный опросник МакКрае – Коста («Большая пятерка»);
- Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса;
- Опросник Мини-мульти (сокращенный вариант миннесотского многомерного личностного перечня MMPI);
- Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона;
- Определение направленности личности (ориентационная анкета);
- Опросник РЕН (Ганс и Сибилла Айзенк);
- «Методика исследования ригидности»;
- Шкала оценки потребности в достижении. Шкала оценки мотивации одобрения.

3.3. Эффективность программы

Оценка эффективности программы осуществляется с помощью диагностических методик, наблюдения, собеседований с родителями и педагогами. Перспективность программы связана с тем, что она не только позволяет корректировать имеющиеся у обучающегося нарушения когнитивной, эмоционально-аффективной и регуляторно-волевой сфер, но и является способом решения существующих проблем подростка, развивая его личностную и коммуникативную сферы.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (для учащихся 5 классов)

№	Тема занятия	Содержание занятий	Количество часов
1	Вводное занятие	Беседа-знакомство (или беседа, настраивающая на занятия, если ученик уже занимался с психологом), обсуждение плана занятий на учебный год.	1
2-7	Путешествие по Внутреннему миру	Беседы, обсуждения, направленные на развитие рефлексии и самосознания. Упражнения «Мой портрет в лучах солнца», «Какой я», «Мои достоинства», «Королевство Внутреннего мира», «Мои режим дня»	6

8-10	Развитие концентрации, устойчивости внимания и наблюдательности	Упражнения, направленные на развитие внимания: «Закономерности», «Графический диктант», «Доски Сегена», дидактические игры	3
11-13	Развитие зрительной, слуховой памяти, наблюдательности	Упражнения, дидактические игры, направленные на развитие памяти: карточки «Мемори», «Запомни пары слов», «Что изменилось», «Запомни порядок», «Заучивание слов», «Повтори»	3
14-16	Развитие мыслительных процессов	Упражнения, дидактические игры, направленные на развитие мышления: «Доски Сегена», «Времена года», «Время», «Классификации», «Танграм», «Ребусы», логические задачи	3
17-19	Развитие мелкой моторики и координации движений	Межполушарные доски, Игра «Мозайка», «Шнуровка», пазлы	3
20-22	Развитие воображения	Упражнения «Дорисуй», «Свободный рисунок», «Составь рассказ по картинке», «Придумай название», «Сборная сказка»	3
23-24	Формирование учебной мотивации, развитие любознательности	Беседа о ценности знаний, упражнения «Я – пятиклассник», «Багаж знаний», «Кем я хочу быть в будущем?»	2
25-28	Развитие аффективно-эмоциональной сферы	Беседы о многообразии эмоций, упражнения, игры, направленные на расширение представлений об эмоциях, развитие навыков самоконтроля: «Домики для эмоций», «Волшебная страна чувств», «Покажи эмоцию»	4
29-32	Развитие коммуникативных навыков	Беседа о дружбе, общении, упражнения и игры, направленные на развитие умения слушать, сотрудничать, находить компромиссы: «Правила дружбы», «Какой я друг», «Что делать, если», «Без слов»	4
33	Планы на будущее (развитие навыков целеполагания и планирования)	Упражнение «Коллаж», обсуждение планов на будущее	1
34	Подведение итогов (развитие навыка рефлексии)	Рефлексивные упражнения, обсуждение занятий, диагностика	1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (для учащихся 6 классов)

№	Тема занятия	Содержание занятий	Количество часов
1	Вводное занятие	Беседа-знакомство (или беседа, настраивающая на занятия, если ученик уже занимался с психологом), обсуждение плана занятий на учебный год.	1
2-8	Мой Внутренний мир	Беседы, обсуждения, направленные на развитие рефлексии и самосознания. Игра «Галерея», упражнения «Я в рисунках», «Я –	7

		особенный», «Моя самооценка», «Черты характера», «Что я знаю о себе»	
9-11	Развитие концентрации, устойчивости внимания и наблюдательности	Упражнения, направленные на развитие внимания: «Закономерности», «Графический диктант», «Что не так», «Найди ошибку», «Лабиринты»	3
12-14	Развитие смысловой памяти, объема памяти	Упражнения, дидактические игры, направленные на развитие памяти: карточки «Мемори», «Запомни пары слов», «Воспроизведение рассказа», «Конструктор пословиц», «Все слова на букву...», «Пиктограммы»	3
15-20	Развитие мыслительных процессов	Упражнения, дидактические игры, направленные на развитие мышления: «Закономерности», «Что лишнее?», «Противоположности», «Что общего у...?», «Классификации», «Танграм», «Ребусы», логические задачи, «Аналогии», пазлы, межполушарные доски,	6
21-23	Развитие воображения	Упражнения «Дорисуй», «Свободный рисунок», «Сказка-конструктор», «Придумай название», «Кляксография»	3
24	Формирование учебной мотивации, развитие любознательности	Беседа «Зачем людям знания». Упражнения «Багаж знаний», «Какую профессию я бы выбрал?», «Мой мотиватор»	1
25-28	Развитие аффективно-эмоциональной сферы	Беседы на тему эмоций: «Откуда берутся эмоции», «Зачем нужны эмоции». Упражнения, игры, направленные на расширение представлений об эмоциях, развитие навыков самоконтроля: «Мое настроение», карты «Семейка Гномс», «Покажи эмоцию», «Угадай эмоцию»	4
29-32	Развитие коммуникативных навыков	Беседа, притчи о дружбе, общении, упражнения и игры, направленные на развитие навыков уверенного поведения, эффективного общения урегулирования конфликтов: «Что делать, если» (ситуации), «Поддержка», «Секреты сотрудничества», «Как избежать конфликтов»	4
33	Планы на будущее (развитие навыков целеполагания и планирования)	Упражнение «Коллаж», обсуждение планов на будущее	1
34	Подведение итогов (развитие навыка рефлексии)	Рефлексивные упражнения, обсуждение занятий, диагностика	1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (для учащихся 7 классов)

№	Тема занятия	Содержание занятий	Количество часов
1	Вводное занятие	Беседа-знакомство (или беседа, настраивающая на занятия, если ученик уже занимался с психологом), обсуждение плана занятий на учебный год.	1

2-8	Развитие навыков рефлексии, самосознания	Беседы, обсуждения, направленные на развитие рефлексии и самосознания. Карты «Сосуд души», упражнения «Автопортрет», «Моя ценность», «Моя самооценка», «Особенности личности», «Мое будущее»	7
9-10	Развитие внимания	Беседы, развивающие осознанность особенностей своего внимания и значимость внимания для человека. Упражнения, направленные на развитие внимания: «Графический диктант», «Найди отличия»	2
11-12	Развитие памяти	Беседы, развивающие осознанность особенностей своей памяти, способствующие овладению приемами и техниками запоминания. Упражнения, дидактические игры, направленные на развитие памяти: карточки «Мемори», «Пиктограммы»	2
13-20	Развитие мыслительных процессов	Упражнения, дидактические игры, направленные на развитие мышления: «Существенные и несущественные признаки», «Сравнение понятий», «Танграм», логические задачи, «Общее-частное», межполушарные доски. Приемы работы со схемами и таблицами	8
21-23	Развитие воображения	Упражнения «Дорисуй», «Для чего этот предмет?», «Рассказ-конструктор», «Кляксография»	3
24	Формирование учебной мотивации, развитие любознательности	Беседа «Что важно сейчас для моего будущего», упражнения «Багаж знаний»	1
25-29	Развитие аффективно-эмоциональной сферы	Беседы «Мой мир эмоций», «Позитивные и негативные эмоции», «Стресс в жизни человека». Упражнения, игры, направленные на расширение представлений об эмоциях, развитие навыков самоконтроля: карты «Семейка Гномс», дыхательные упражнения, приемы саморегуляции	5
30-32	Развитие коммуникативных навыков	Беседы, упражнения и игры, направленные на развитие навыков уверенного поведения, эффективного общения, урегулирования конфликтов: «Поддержка», «Стратегии решения конфликтов», «Приемы эффективного общения»	3
33	Планы на будущее (развитие навыков целеполагания и планирования)	Упражнение «Коллаж», обсуждение планов на будущее	1
34	Подведение итогов (развитие навыка рефлексии)	Рефлексивные упражнения, обсуждение занятий, диагностика	1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (для учащихся 8 классов)

№	Тема занятия	Содержание занятий	Количество часов
---	--------------	--------------------	------------------

1	Вводное занятие	Беседа-знакомство (или беседа, настраивающая на занятия, если ученик уже занимался с психологом), обсуждение плана занятий на учебный год.	1
2-11	Развитие навыков рефлексии, самосознания	Беседы, обсуждения, упражнения, направленные на развитие рефлексии и самосознания, анализа собственного поведения, навыка решения типичных жизненных задач. «Метафорический портрет», «Моя история», «Сильные стороны», «Влияние окружающего мира», «Многогранность меня», «Подлинное Я», «Исследуем мечты», «Исследуем убеждения», «Увлечения», МАК «Кактусы», «Образ дерева», «Я в обществе»	10
12-13	Развитие внимания	Беседы, развивающие осознанность особенностей своего внимания и значимость внимания для человека. Упражнения, направленные на развитие внимания: «Графический диктант», «Найди отличия»	2
14-15	Развитие памяти	Беседы, развивающие осознанность особенностей своей памяти, способствующие овладению приемами и техниками запоминания. Упражнения, дидактические игры, направленные на развитие памяти: карточки «Мемори», «Пиктограммы»	2
16-20	Развитие мыслительных процессов	Упражнения, дидактические игры, направленные на развитие мышления: «Существенные и несущественные признаки», «Сравнение понятий», «Танграм», логические задачи, «Общее-частное», межполушарные доски. Приемы работы со схемами и таблицами	5
21-22	Развитие воображения	Упражнения «Дорисуй», «Для чего этот предмет?», «Рассказ-конструктор», «Кляксография»	2
23	Формирование учебной мотивации, развитие любознательности	Беседа, упражнение «Багаж знаний», анализ своего личного опыта и поиск точек роста	1
24-28	Развитие аффективно-эмоциональной сферы	Беседы, упражнения, игры, направленные развитие навыков распознавания эмоций себя и других, определения их происхождения и роли, управления эмоциями	5
29-31	Развитие коммуникативных навыков	Беседы, упражнения и игры, направленные на развитие навыков уверенного поведения, эффективного общения, урегулирования конфликтов: «Стратегии решения конфликтов», «Приемы эффективного общения»	3
32-33	Формирование активной жизненной позиции	Беседы, упражнения, направленные на развитие активной жизненной позиции, чувства ответственности за свои действия и решения, формирование навыков построения внутреннего плана действий	2
34	Подведение итогов (развитие навыка рефлексии)	Рефлексивные упражнения, обсуждение занятий, диагностика	1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (для учащихся 9 классов)

№	Тема занятия	Содержание занятий	Количество часов
1	Вводное занятие	Беседа-знакомство (или беседа, настраивающая на занятия, если ученик уже занимался с психологом), обсуждение плана занятий на учебный год.	1
2	Что такое профессия	Общее понятие профессии, специальности, должности. Понятие профессиограммы.	1
3	Выбор профессии	Беседа-обсуждение о важности правильного выбора профессии, способов, приемов выбора.	1
4	Мои возможности	Основные правила выбора профессии «Хочу-могу-надо». Анкета, методика «Рисунок из геометрических фигур».	1
5-7	Склонности и интересы в выборе профессии	Определение внутренней мотивации труда, интересов. Методика «Карта интересов», ДДО. Обсуждение результатов.	3
8-9	Влияние личностных особенностей на выбор профессии	Методика Айзенка. Беседа-обсуждение влияния темперамента, характерологических особенностей на выбор профессии. Обсуждение особенностей темперамента и возможных подходящих профессий.	2
10	Профессионально-важные качества в профессии	Обсуждение ПВК и способов их развития.	1
11-12	Актуальные профессии в современном обществе	Обсуждение актуальности профессии в ближайшем и далеком будущем.	2
13	Я и профессия	Подведение итогов по треугольнику – интересы (хочу), возможности (могу), актуальность (надо).	1
14-19	Многообразие профессий	Обсуждение разнообразия профессий, знакомство с классификациями профессий. Обзор профессий по направлениям: Человек – природа. Человек – искусство. Человек- техника. Человек – человек. Человек – знаковая система.	6
20	Ошибки в выборе профессии	Обсуждение основных ошибок при выборе профессии и способов их не допускать. Игра «Оптимисты-скептики».	1
21	Образовательные траектории и пути	Беседа об учебных заведениях, где можно получить профессиональное образование.	1
22	Поиск своего места	Обсуждение эффективных способов поиска работы после обучения и дальнейшего профессионального роста.	1

23-26	Подготовка к экзаменам	Беседа о выборе экзаменов и эффективных приемах подготовки к ним, способах саморегуляции и снятии тревожности и стресса в ходе подготовки и сдачи экзаменов	4
27-31	Разбор профессии и альтернативных вариантов	Методика «Профконсультационные перечни»	5
32	Личный профессиональный план	Обсуждение долгосрочного планирования профессиональной деятельности	1
33	Формула успеха	Завершение занятий, обсуждение достижения цели, коллаж «Моё будущее»	1
34	Подведение итогов (развитие навыка рефлексии)	Рефлексивные упражнения, обсуждение занятий, диагностика	1

Список литературы:

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Познаю свои способности: Рабочая тетрадь для учащихся 5 класса общеобразовательных учреждений. — М.: Вентана-Граф, Просвещение, 2007. — 56 с: ил. — (Все цвета, кроме чёрного)
2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений. — М.: Вентана-Граф, Просвещение, 2008. — 48 с: ил. — (Все цвета, кроме чёрного).
3. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство, 1997. — 298 с.
4. Божович Л.И. Проблема формирования личности. — М., Воронеж. 1995.
5. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. — М., 1989.
6. Выбираем профессию: 100 вопросов и 100 ответов. —Л., 1990
7. Гудзовская А.А., Сураева Г.З. Уроки самоопределения. Методическое пособие для учителей по курсу «Основы жизненного самоопределения». — Самара, 1996.
8. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. — СПб., 2001г.
9. Ильина М. В. "Чувствуем, познаём, размышляем". - М.: АРКТИ, 2004
10. Истратова О. Н. "Практикум по детской психокоррекции: Игры, упражнения, техники". - Ростов-на-Дону "Феникс", 2008.
11. Климов Е.А. Как выбирать профессию? —М., 1990.
12. Кряжева Н. Л. "Мир детских эмоций". - Ярославль: "Академия развития", 2001.
13. Локалова Н.П. Как помочь слабоуспевающему школьнику. - М., «Академия развития», 2002.
14. Макарова Е.Г. Преодолеть страх или искусствотерапия. - М., 1996.

15. Максакова В. Полякова С. Учимся договариваться. (Я –ТЫ – МЫ): Методическое руководство для учителя начальной школы. – М., 1998
16. Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии". – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
17. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. - М.: Сфера, 2002 - 510 с.
18. Прощицкая Е.Н. Практикум по выбору профессии. –М., 1995
19. Пряжников Н.С. Игровые профориентационные упражнения. – М.: «Институт практической психологии». Воронеж: НПО «Модэк», 1997, 56 с.
20. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии: Научно-популярное издание. –М.: Генезис, 2002.
21. Селевко Г.К., Тихомирова Н.К., Левина О.Г. Сделай себя сам. – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005. – Серия «Самосовершенствование личности».
22. Селевко Г.К. Познай себя. — Изд. 2-е. — М.: Народное образование, 2005. — Серия «Самосовершенствование личности».
23. Селевко Г.К. Научи себя учиться. – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005. – Серия «Самосовершенствование личности».
24. Селевко Г.К. Утверждай себя. – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005. – Серия «Самосовершенствование личности».
25. Селевко Г.К. Найди себя. – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005. – Серия «Самосовершенствование личности».
26. Семаго Н. Я. Семаго М. М. "Диагностический альбом для оценки развития познавательной деятельности ребенка".
27. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М., 2000.
28. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5 – 9). М., 2015.
29. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1995.
30. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. –М.:ВЛАДОС, 2001.
31. Экскурсии в мир профессий. –Л., 1990