

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
Методического совета  
Протокол № 1  
«30» августа 2021 г.



**УТВЕРЖДЕНО**  
директор МОУ «СОШ № 5»  
*Л.М. Сафонова*  
Приказ 01-13/196  
«30» августа 2021 г.

**Рабочая программа  
коррекционно-развивающих занятий  
«Познай себя»  
уровень основного общего образования**

Срок реализации программы: 5 лет

Составитель:  
педагог – психолог  
Шледина М. А.

Ухта,  
2021 г.

## **Пояснительная записка.**

**Цель программы:** формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме, развитие конструктивного взаимодействия в системе «учитель – ученик», изменение отношения детей к правилам поведения в школе, развитие рефлексивной позиции, внимательного отношения детей друг к другу.

### **Задачи:**

- ❖ осознание и принятие правил поведения в школе, на уроке, по отношению к различным людям;
- ❖ обучение навыкам конструктивного общения: развитие навыков слушания собеседника, формирование конструктивного способа привлечения внимания, развитие уважения и интереса к личности другого человека, развитие рефлексивной позиции;
- ❖ формирование самоконтроля в процессе общения;
- ❖ закреплять навыки бесконфликтного общения на разных уровнях;
- ❖ мотивировать учащихся на обращение к внутреннему миру, анализу собственных поступков;
- ❖ развивать позитивную моральную позицию по отношению к окружающему миру, другим людям, к себе.

### **Условия проведения.**

Для проведения занятий необходимо просторное помещение со столами и стульями по количеству участников. Каждому ребенку на первом занятии желательно иметь тетрадь, в котором бы выполнялись все индивидуальные работы, записывались важные выводы после занятий. После каждого занятия тетради забирает психолог, а по окончании программы тетради возвращаются детям.

### **Место коррекционного курса в учебном плане.**

На коррекционный курс в 5 – 9 классах выделяется **35 ч.** (1 ч в неделю, 35 учебных недель).

**Формы работы:** по количеству детей – групповая, индивидуальная, работа в парах.

### **Структура занятий.**

Этапы:

- разминка, которая направлена на включение детей в тренинговый процесс;
- работа со сказкой, выполнение упражнений, нацеленных на введение детей в тематику занятия, на поиск путей решения заявленной проблемы;
- обсуждение после каждого упражнения, предполагающее отреагирование упражнения на эмоциональном и рациональном уровнях;
- ритуал завершения занятия, целью которого является создание комфортного климата в коллективе, получение внимания каждым ребенком.

### **Результаты изучения учебного предмета.**

Программа обеспечивает достижение учениками определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты.**

1. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.
2. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
3. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

5. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

6. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

7. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

8. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

9. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

10. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты.**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

3. Использование знаково – символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.

4. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач.

5. Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

6. Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах.

7. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно – следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

8. Готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценки событий.

9. Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

10. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

11. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.

12. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

13. Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями); формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

14. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

15. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

16. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

### **Предметные результаты.**

1. Развитие диалогической и монологической устной речи, коммуникативных умений, нравственных и эстетических чувств, способностей к творческой деятельности.

2. Сформированность позитивного отношения к правильной речи как показателям общей культуры и гражданской позиции человека.

3. Умение ориентироваться в целях, задачах, средствах и условиях общения, выбирать адекватные языковые средства для успешного решения коммуникативных задач.

4. Формирование умения ориентироваться в целях, задачах, средствах и условиях общения, выбирать адекватные языковые средства для успешного решения коммуникативных задач при составлении несложных монологических высказываний и письменных текстов.

5. Овладение учебными действиями с языковыми единицами и умение использовать знания для решения познавательных, практических и коммуникативных задач.

### **В сфере коммуникативных УУД у учащихся сформируется:**

- уважение к товарищам и их мнению;
- понимание значимости коллектива и своей ответственности перед ним;
- умение слушать друг друга.

### **В сфере регулятивных УУД учащиеся научатся:**

- постановке учебных задач занятия;
- оценке своих достижений;
- действовать по плану.

**Способы проверки результатов:** психологическое тестирование, наблюдение.

**Условия эффективности** психологической помощи состоят в следующем:

✧ органичное включение в традиционную организацию учебного процесса в массовой общеобразовательной школе;

✧ проведение психологической развивающей работы учителем в привычной для него форме;

✧ отсутствие необходимости для ее реализации в переучивании учителя либо в его длительной специальной подготовке;

✧ простота материального обеспечения работы.

**Тематическое планирование.**  
**1 час в неделю / 35 занятий в год**  
**5 класс**

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>
1 – 2	Разрешите представиться.
3 – 4	Привет, индивидуальность, или чем я отличаюсь от других.
5 – 6	Я в мире людей.
7 – 8	Поведение и культура.
9 – 10	Общение в моей жизни.
11 – 12	Общение и уважение.
13 – 14	Конфликт – неизбежность или ...
15 – 16	Комплимент – дело серьезное?
17 – 18	А без друзей на свете трудно жить ...
19 – 20	На пути к гармонии ...
21 – 22	Узнай меня поближе.
23 – 24	Доверие.
25 – 26	Вместе.
27 – 28	Прогноз моего состояния.
29 – 30	Я глазами других.
31 – 32	Самораскрытие.
33 – 34	Пожелания.
35	Подведение итогов.

**Тематическое планирование.**  
**1 час в неделю / 35 занятий в год**  
**6 класс**

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>
1	Что значит «Я – подросток»?
2	Как узнать эмоцию?
3	Я – наблюдатель.
4	Мои эмоции.
5	Эмоциональный словарь.
6	Чувства «полезные» и «вредные».
7	Сказка «Страна чувств».
8	Нужно ли управлять своими эмоциями?
9	Что такое «запретные» чувства.
10	Какие чувства мы скрываем?
11	Маска.
12	Я в «бумажном зеркале».
13	«Бумажное отражение».
14	Что такое страх?
15	Страхи и страшилки.
16	Страшная – страшная сказка.
17	Побеждаем все тревоги.
18	А что они обо мне подумают?
19	Страх оценки.
20	Злость и агрессия.
21	Как справиться со злостью.
22	Лист гнева.
23	Обида.
24	Как простить обиду?
25	Ах, чем я виноват?
26	Что такое эмпатия?
27	Зачем мне нужна эмпатия.
28	Развиваем эмпатию.
29	Еще раз про эмпатию.
30	Эмпатия в действии.
31	Способы выражения чувств.
32	Тренировка «Я – высказываний».
33	Комплименты.
34	Подведение итогов.

**Тематическое планирование.**  
**1 час в неделю / 35 занятия в год**  
**7 класс**

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>
1 – 2	Добро пожаловать в группу. Знакомство.
3 – 4	Наши особенности.
5 – 6	Я – это я, и это замечательно.
7	Доверие. Сплочение.
8	Доверие в жизни человека.
9 – 10	Я тебе доверяю.
11	Приобретаем друзей.
12	Как завязывать дружбу?
13	Как поддерживать дружеские отношения?
14	Агрессия.
15	Эмоции.
16 – 17	Как справиться с гневом?
18	Страх, тревожность.
19	Беседа о страхах.
20	Преодолеваем страхи.
21	Уверенность.
22	Размышления об уверенности.
23	Неуверенность в себе.
24	Проработка травматических переживаний.
25	Проблема как друг.
26	Наши ресурсы.
27 – 28	Развитие познавательных процессов и сенсорики.
29 – 30	Навыки учения.
31 – 32	Развитие социально – коммуникативных навыков.
33 – 34	Я и мир вокруг меня.
35	Подведение итогов

**Тематическое планирование.**  
**1 час в неделю / 35 занятий в год**  
**8 класс**

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>
1	Наедине с собой?
2	Что я знаю о себе.
3	Моё имя.
4	Мои имена.
5	Моё уникальное «Я».
6	Я глазами других.
7	Как меня видят другие?
8	Мои достоинства и недостатки.
9	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.
10	Мои недостатки.
11	Как превратить недостатки в достоинства.
12	Мои ценности.
13	Наши ценности.
14	Я в бумажном зеркале.
15	«Отражение».
16	Планирование времени.
17	Время взрослеть.
18	Моя будущая профессия.
19	Как я выгляжу?
20	Как я выгляжу (продолжение).
21	Моя семья.
22	«Трудные дети» и «трудные родители».
23	Мои права в семье.
24	Что такое дружба.
25	Мужчины и женщины.
26	Я – мужчина, я – женщина.
27	Что такое любовь?
28	Рисковать или не рисковать?
29	Общаться – это так легко...
30	Какая бывает информация?
31	Что такое уверенность в себе.
32	Тренируем уверенность в себе.
33	Уверенное выступление.
34	Умение сказать «Нет».
35	Чем уверенность отличается от самоуверенности.



**Тематическое планирование.**  
**1 час в неделю / 34 занятия в год**  
**9 класс**

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>
1 – 2	Предмет психологии. История и отрасли психологии.
3 – 4	Общение. Структура и средства общения.
5 – 6	Стили общения. Манипулирование.
7	Барьеры в общении.
8 – 9	Контроль эмоций.
10 – 11	Приемы расположения к себе. Самопрезентация.
12 – 13	Конфликт. Стили разрешения конфликтов.
14 – 15	Управление конфликтом.
16 – 17	Психологические аспекты семейных отношений.
18 – 19	Функции семьи. Стили семейного воспитания.
20	Интимные отношения.
21 – 22	Коллектив и личность.
23 – 24	Лидерство.
25 – 26	Социально – психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Конформизм.
27 – 28	Развитие навыков уверенного отказа.
29 – 30	Деловая беседа.
31 – 32	Психологические особенности публичного выступления.
33 – 34	Экзамен. Психологические аспекты.

## **Материально – техническое оснащение.**

1. Парты, стулья.
2. Ноутбук.
3. Мультимедийный проектор.
4. Экспозиционный экран.
5. Доска ученическая.
6. Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения.
7. Сухой бассейн.
8. Музыкальное оборудование.

### *Список используемой литературы.*

1. Игры — обучение, тренинг, досуг... / Под ред. В.В. Петрусинского // В четырех книгах. — М.: Новая школа, 1994.
2. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. — М.: Академия, 2001.
3. Прутченков А.С. «Свет мой, зеркальце, скажи...»: Методические разработки социально-психологических тренингов. — М.: Новая школа, 1996.
4. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. — М.: Академический проект, 2002.
5. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М.: Новая школа, 1993.
6. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, 1990.
7. Шibaева Л.В. Программы психологической реабилитации школьников. — М.: Роспедагентство, 1996.
8. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми. Под ред. И.В. Дубровиной. — М.: Академия, 1999.
9. Практикум по возрастной и педагогической психологии. Под ред. И.В. Дубровиной. — М.: Академия, 1999.
10. Руководство практического психолога. Под ред. И.В. Дубровиной. — М.: Академия, 2000.
11. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. — Ярославль: Академия развития, 1997.
12. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль: Академия развития, 1996.
13. Слободняк Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. — М.: Айрис Пресс, 2003.
14. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? В 4 ч. — М.: Генезис, 2000.