

Приложение №31  
к АООП ООО обучающихся с ЗПР

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ  
5-9 класс

# 1. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ

## 5 КЛАСС

### **Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»**

#### ***Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»***

Знакомство со способами ориентировки в задании и способами определения цели. Выполнение анализа образца по заданному плану действий и следование образцу в заданиях на зрительно-моторную координацию. Сличение с образцом, корректировка ошибочных элементов. Отработка навыка следования словесной инструкции. Удержание последовательности действий на основании следования, инструкции. Удержание в умственном плане условий выполнения задания, с сохранением их до конца работы (упражнения на развитие концентрации и переключения внимания: графический диктант с условием).

Определение последовательности своих действий при решении познавательных задач (копирование сложной фигуры). Планирование этапов выполнения задания. Отработка поэлементного выполнения программы. Корректировка своих действий на основании расхождений результата с эталоном с помощью взрослого. Отработка навыков промежуточного контроля. Оценка правильности выполнения задания на основе сличения с конечным результатом. Представление словесного отчета по результатам выполнения задания.

#### ***Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»***

Эмоции и эмоциональные состояния, их соотношение с соответствующими внешними проявлениями. Различение мимики, жестов, позы, интонации. Противоречивые эмоции, анализ внешних проявлений при целостном восприятии контекста социальной ситуации. Понимание и словесное обозначение своего эмоционального состояния. Базовые навыки релаксации как способ регуляции эмоций. Знакомство с базовыми навыками контроля эмоциональных состояний, со способами управления проявлением негативных эмоций при неудаче в учебной ситуации. Способность прилагать волевое усилие при выполнении заданий. Моделирование социально приемлемого поведения в эмоционально напряженных коммуникативных ситуациях, простые способы регуляции своего поведения.

### **Модуль «Формирование личностного самоопределения»**

#### ***Раздел «Развитие личностного самоопределения»***

Знакомство с базовыми навыками самопрезентации. Основные социальные роли, их разнообразие в жизни человека. Личная ответственность и обязанности по отношению к семье и обществу. Отработка навыков самооценивания в моделируемых ситуациях (учебные ситуации), выделение сильных сторон и положительных качеств личности. Знакомство с навыками критичного оценивания результатов своей деятельности.

#### ***Раздел «Развитие профессионального самоопределения»***

Значение профессиональной деятельности в жизни человека. Первичные представления о мире профессий. Определение и словесное обозначение собственных желаний и возможностей в сфере профессий. Соотнесение своих желаний и возможностей с направлениями профессиональной деятельности.

### **Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»**

#### ***Раздел «Развитие коммуникативных навыков»***

Знакомство с базовыми средствами вербального и невербального общения. Отработка использования позитивной лексики, комплиментов, правил этики общения. Психологические помехи в общении: психологические качества личности, особенности поведения. Особенности личности и модели поведения, способствующие продуктивному

общению. Отработка навыков установления и поддержания продуктивного коммуникативного контакта в моделируемых ситуациях. Способы передачи информации между собеседниками. Знакомство с навыками активного слушания. Отработка приемов поддержания беседы.

#### ***Раздел «Развитие навыков сотрудничества»***

Отработка навыков поддержания учебного сотрудничества и совместной деятельности со сверстниками с помощью взрослого. Знакомство с правилами совместной работы в группе. Коллективное обсуждение работы в моделируемых ситуациях.

### **6 КЛАСС**

#### **Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»**

##### ***Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»***

Отработка способов ориентировки в задании. Оценка условий, необходимых для выполнения задания, с помощью взрослого. Работоспособность и утомление: оценка собственных ресурсов, распределение времени и сил при выполнении заданий. Определение последовательности своих действий при решении познавательных задач (с использованием цифробуквенного материала). 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.

##### ***Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»***

Понимание и словесное обозначение своих эмоций в прошлом, настоящем и будущем. Определение физических проявлений различных эмоциональных состояний: телесные ощущения, мышечное напряжение, мимические и пантомимические движения. Соотнесение физических проявлений с конкретными эмоциями в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Позитивные и негативные эмоции, их влияние на эффективность общения и продуктивность деятельности. Отработка различных приемов релаксации. Знакомство с основными техниками и приемами регуляции эмоций. Способность совершать элементарное волевое усилие при трудностях в учебной работе. Отработка навыков снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы).

#### **Модуль «Формирование личностного самоопределения»**

##### ***Раздел «Развитие личностного самоопределения»***

Индивидуальные особенности человека, психологические качества и черты характера. Различение положительных и отрицательных качеств и черт характера на примере вымышленных и реальных персонажей. Отработка навыков оценивания собственных качеств и черт характера. Общая характеристика задатков и склонностей человека.

##### ***Раздел «Развитие профессионального самоопределения»***

Разнообразие профессий в современном мире, основные направления профессиональной деятельности. Первичное представление о понятии «карьера». Значение склонностей и познавательных способностей при определении направления профессиональной деятельности. Определение и первичный анализ своих склонностей и познавательных способностей.

#### **Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»** **Раздел «Развитие коммуникативных навыков»**

Отработка навыков общения в различных моделируемых социальных ситуациях. Соотнесение вербальных и невербальных средств общения с социально-эмоциональным контекстом ситуации. Отработка навыков ведения диалога, поддержания беседы на

заданную тему. Альтернативная точка зрения собеседника, способы поддержания разговора, использование речевых клише. Представление собственной позиции социально приемлемыми способами.

#### ***Раздел «Развитие навыков сотрудничества»***

Организация учебного сотрудничества и совместной деятельности со сверстниками с помощью взрослого. Отработка навыков поддержания совместной работы и конструктивного взаимодействия. Уточнение недостающей информации в процессе совместной деятельности с помощью вопросов в моделируемых ситуациях. Принятие различных точек зрения в ходе совместной работы в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Знакомство со способами конструктивного отстаивания своих интересов в ходе совместной деятельности.

### **7 КЛАСС**

#### **Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»**

##### ***Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»***

Самостоятельная оценка условий, необходимых для выполнения задачи. Определение последовательности действий для достижения совокупности поставленных задач (параллельные ряды). Самостоятельное планирование своих действий при выполнении задания с учетом заданного правила. Соотнесение своих результатов с заданным планом выполнения заданий. Самостоятельная корректировка своих действий на основании расхождений результата с эталоном. Отработка навыков выполнения поставленной задачи при индивидуальной работе. Отработка приемов, помогающих сохранить концентрацию при выполнении задания.

##### ***Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»***

Отработка навыков соотнесения телесных ощущений и эмоций. Знакомство с приемами снятия психоэмоционального напряжения посредством работы с телесными ощущениями. Отработка различных техник и приемов регуляции эмоций. Использование приемов релаксации в разных моделируемых жизненных ситуациях. Признаки состояний утомления и пресыщения. Способность совершать целенаправленное волевое усилие в ситуации пресыщения, при выполнении однообразной учебной работы. Отработка умения сдерживать непосредственное эмоциональное реагирование при возникновении помех в деятельности в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Отработка способов снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы), выделение наиболее предпочтительных и эффективных.

#### **Модуль «Формирование личностного самоопределения»**

##### ***Раздел «Развитие личностного самоопределения»***

Определение и вербальная характеристика своих личностных особенностей. Знакомство с понятием «уровень притязаний», связь уровня притязаний с и реальными возможностями. Определение своего уровня притязаний и соотнесение его с собственными способностями и возможностями. Представление об ответственном поведении, выборе способа действий в жизненных ситуациях и последствиях своего поведения. Прогнозирование возможных последствий поведения в моделируемых ситуациях, оценка различных вариантов поведения. Социальные роли в современном обществе, различные модели поведения в соответствии с этими ролями, правила и нормы поведения. Знакомство с понятием жизненного плана и его временной перспективы.

##### ***Раздел «Развитие профессионального самоопределения»***

Краткая характеристика основных направлений профессиональной деятельности, определение соответствующих им профессий.

Профессиональная направленность личности, определение собственной профессиональной направленности. Выделение собственных интересов и склонностей, соотнесение их с будущей профессиональной деятельностью. Карьера как профессиональный путь в жизни человека. Профессиональная пригодность в основных направлениях профессиональной деятельности. Соотнесение своих способностей и возможностей с профессиональной пригодностью в основных направлениях профессиональной деятельности, построение плана саморазвития на этой основе.

#### **Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»**

##### ***Раздел «Развитие коммуникативных навыков»***

Отработка навыков активного слушания, полного и точного словесного представления своих мыслей с учетом задач и условий коммуникации. Определение коммуникативного намерения (своего и партнера), оценивание его реализации в общении. Условия, способствующие реализации коммуникативных намерений собеседников в ходе общения. Отработка навыков ведения дискуссии, использования различных речевых клише. Использование различных речевых средств для аргументации своей позиции. Определение и словесное обозначение позиции собеседника в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Анализ точки зрения собеседника, выделение аргументов в пользу его позиции.

##### ***Раздел «Развитие навыков сотрудничества»***

Отработка навыков выстраивания продуктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Планирование и реализация общих способов работы с партнерами по совместной деятельности для достижения общей цели. Прогнозирование результата коллективных решений в моделируемых ситуациях под руководством взрослого. Отработка навыков согласования своих действий с действиями партнера для достижения общего результата. Организация совместного действия по собственной инициативе в моделируемых ситуациях.

## **8 КЛАСС**

#### **Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»**

##### ***Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»***

Самостоятельное определение цели и задачи деятельности, последовательность действий в краткосрочной перспективе при выполнении познавательных задач. Организация своей деятельности при индивидуальной и групповой работе с учетом условий, необходимых для выполнения задания (проектные задачи). Самостоятельное планирование этапов своей деятельности. Отработка навыков самостоятельного контроля всех этапов своей деятельности при выполнении задания в рамках индивидуальной и групповой работы. Отработка навыков оценки результатов своей деятельности, результатов работы группы, результативности своего участия в групповой работе.

##### ***Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»***

Отработка специальных приемов регуляции своего эмоционального состояния в различных моделируемых жизненных ситуациях. Отработка приемов релаксации в разных жизненных ситуациях для снижения интенсивности негативных эмоциональных состояний. Регуляция проявлений собственных эмоций (положительных и отрицательных) в соответствии с социальным контекстом коммуникативной ситуации. Знакомство с навыками регуляции негативных эмоций в отношении собеседника в ситуации возникновения разногласий, конфликта. Способность сохранения ровного эмоционального фона при отстаивании своего мнения в ситуации учебного сотрудничества. Ориентация на мнение значимых взрослых при регуляции своего поведения. Отработка умения прикладывать волевые усилия для сконцентрированной кратковременной работы, ориентируясь на продуктивный результат.

## **Модуль «Формирование личностного самоопределения»**

### ***Раздел «Развитие личностного самоопределения»***

Соотнесение уровня притязаний со своими возможностями, способностями, индивидуальными особенностями. Способность противостоять негативным воздействиям среды, окружающих людей на собственное поведение. Отработка способов поведения в провокационных ситуациях под контролем взрослого. Оценка себя и своих поступков с учетом общепринятых социальных норм и правил. Временная перспектива жизни, выстраивание событий прошлого, настоящего и будущего в единую линию с учетом связей, последствий и перспектив.

### ***Раздел «Развитие профессионального самоопределения»***

Профессии, актуальные для современного рынка труда. Первичные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности. Профессиональная направленности личности и ее структура. Профессиональные склонности и профессиональный потенциал. Профессиональная пригодность, ограничения при выборе профессии. Моделирование образа желаемого профессионального будущего, пути и средства его достижения.

## **Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»**

### ***Раздел «Развитие коммуникативных навыков»***

Отработка навыков ведения конструктивного диалога. Отработка навыков ведения групповой дискуссии, способности выделять общую точку зрения в дискуссии, корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, выделять и признавать ошибочность своего мнения (если оно действительно ошибочно). Позиции восприятия и осмысление коммуникативной ситуации. Отработка умения договариваться с партнерами по общению, имеющими иную точку зрения. Уважительное отношение к партнерам по общению, внимание к личности другого в процессе общения.

### ***Раздел «Развитие навыков сотрудничества»***

Конфликт: причины, виды, структура. Стратегии и правила поведения в конфликтной ситуации. Знакомство с различными стратегиями поведения при возникновении конфликтной ситуации в процессе учебного сотрудничества. Компромисс как решение конфликтных ситуаций. Отработка навыков поведения в моделируемых конфликтных ситуациях под руководством взрослого. Отработка навыков самоконтроля эмоциональных проявлений для поддержания конструктивного общения в группе. Отработка умения аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию социально приемлемым способом.

## **9 КЛАСС**

## **Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»**

### ***Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»***

Самостоятельное определение цели и задачи деятельности в среднесрочной перспективе при выполнении познавательных задач. Самостоятельное планирование своих действий при индивидуальной и групповой работе с учетом ресурсов, необходимых для выполнения поставленных задач. Оценка альтернативных ресурсов для выполнения поставленной задачи. Отработка навыков самостоятельного контроля и корректировки своих действий при совместной групповой работе (как в процессе ее реализации, так и после завершения). Объективная оценка результатов своей работы с учетом экспертного мнения взрослого. Отработка навыков оценки результатов работы группы, результативности участия в групповой работе (своего и других участников группы).

### ***Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»***

Закрепление навыков регуляции проявлений своих эмоций в ситуации дискуссии, учебного спора. Состояние стресса, его проявления и влияние на продуктивность общения и деятельности. Стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Знакомство со способами

профилактики стрессовых состояний на примере ситуации подготовки к государственной итоговой аттестации. Отработка техник контроля своего эмоционального состояния в ситуации экзамена, способствующих минимизации волнения и тревоги. Отработка умения прилагать волевые усилия при возникновении утомления в моделируемой ситуации экзамена.

#### **Модуль «Формирование личностного самоопределения»**

##### ***Раздел «Развитие личностного самоопределения»***

Индивидуальные возможности, склонности, интересы и увлечения, их оценка. Выстраивание с помощью взрослого жизненной перспективы, жизненных планов. Планирование путей и средств достижения жизненных планов на основе рефлексии смысла реализации поставленных целей. Соотнесение своих поступков с общепринятыми нравственными ценностями, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам. Начальные представления о личном бюджете, личных финансовых расходах, финансовом мошенничестве, махинациях. Отработка навыков противостояния вовлечению в финансовую зависимость в моделируемых ситуациях.

##### ***Раздел «Развитие профессионального самоопределения»***

Перспективы профессионального образования и будущей профессиональной деятельности, их конкретность и реалистичность по отношению к собственной жизненной перспективе. Индивидуальная стратегия выбора будущей профессии. Выбор и выстраивание с помощью взрослого дальнейшей индивидуальную траекторию образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

#### **Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»**

##### ***Раздел «Развитие коммуникативных навыков»***

Закрепление навыков конструктивного общения. Отработка умения выдвигать контраргументы в дискуссии, перефразировать свою мысль. Понимание системы взглядов и интересов другого. Отработка умения при необходимости корректно убедить других в правоте своей позиции, умения критически относиться к своему мнению, признавать ошибочность своего мнения (если оно действительно ошибочно) и корректировать его.

##### ***Раздел «Развитие навыков сотрудничества»***

Закрепление навыков эффективного сотрудничества в различных учебных и социальных ситуациях. Отработка умения договариваться в процессе сотрудничества, в т. ч. в конфликтных ситуациях. Знакомство со способами оказания помощи и эмоциональной поддержки партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности. Закрепление навыков организации совместной деятельности в продуктивном сотрудничестве (ставить цели, определять задачи, намечать совместный план действий, прогнозировать результат общей деятельности и достигать его).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО КОРРЕКЦИОННОМУ КУРСУ**

### **5 КЛАСС**

#### **Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»**

##### **Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- с помощью взрослого планировать пути достижения цели, выбирать наиболее оптимальные способы решения познавательных задач;
- контролировать время выполнения учебной работы ориентируясь на определенные таймером временные рамки;
- 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;

- соотносить свои действия с планом, корректировать свои действия на основании расхождений результата с эталоном с развернутой помощью взрослого;
- оценивать правильность выполнения задания на основе сличения с конечным результатом;
- уметь давать словесный отчет о выполнении задания;
  - уметь действовать индивидуально и в группе по заданному взрослому алгоритму.

#### **Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»**

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 учебной ситуации;
- регулировать свое поведение в эмоционально напряженной коммуникативной ситуации;
- соблюдать нормы и правила общественного поведения;
- осознавать необходимость прилагать усилия для полноценного выполнения заданий.

#### **Модуль «Формирование личностного самоопределения» Раздел «Развитие личностного самоопределения»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- демонстрировать интерес к самопознанию;
- владеть навыками самопрезентации (рассказывать о своих интересах, увлечениях, личностных качествах);
- 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;
- владеть навыками учебного самооценивания, критично оценивать результат деятельности, осознавать, что удалось выполнить, что нет.

#### **Раздел «Развитие профессионального самоопределения»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- понимать значение профессиональной деятельности в жизни человека;
- иметь первичные представления о мире профессий;
- соотносить собственные желания и возможности с различными направлениями профессиональной деятельности.

#### **Модуль «Развитие коммуникативной деятельности» Раздел «Развитие коммуникативных навыков»** Обучающийся

научится и будет (сможет):

- 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.

#### **Раздел «Развитие навыков сотрудничества»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- поддерживать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками с помощью взрослого;
- договариваться о правилах совместной работы;
- уметь работать в группе над выполнением задания;
- участвовать в коллективном обсуждении работы.

### **6 КЛАСС**

#### **Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»**

##### **Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- ориентироваться в задании и оценивать необходимые для его выполнения условия (временные, пространственные, функциональные ит. д.) с помощью взрослого;
- распределять время и силы при выполнении нескольких заданий, уметь определять состояние снижения работоспособности и сообщать об этом взрослому;
- 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;
- проявлять интерес к мнению окружающих по поводу оценочных суждений результата своей деятельности, в случае ошибки корректировать результат с помощью взрослого.

##### **Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- 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).

**Модуль «Формирование личностного самоопределения»** Раздел  
**«Развитие личностного самоопределения»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- демонстрировать интерес к самопознанию и саморазвитию;
- иметь представление о своих индивидуальных особенностях, качествах, чертах характера;
- различать положительные и отрицательные качества, черты характера;
- оценивать свои качества, черты характера;
- иметь представление о своих задатках и склонностях;
- демонстрировать позитивное самоотношение.

**Раздел «Развитие профессионального самоопределения»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- проявлять интерес к миру профессий и приобретению профессии;
- иметь представление о разнообразии профессий в современном мире, основных направлениях профессиональной деятельности;
- иметь первичное представление о понятии карьера;
- оценивать собственные склонности и познавательные способности, понимать их значение при определении направления профессиональной деятельности.

**Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»** Раздел

**«Развитие коммуникативных навыков»** Обучающийся

научится и будет (сможет):

- 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;
- понимать наличие другой, альтернативной точки зрения в процессе общения со сверстниками;
- конструктивно доносить свою позицию до других участников коммуникации.

**Раздел «Развитие навыков сотрудничества»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками с помощью взрослого;
- определять цели и функции участников совместной деятельности, способы взаимодействия;
- поддерживать совместную работу, конструктивно взаимодействовать;
- с помощью вопросов уточнять недостающую информацию в процессе совместной деятельности;
- принимать точки зрения, отличные от собственной, конструктивно отстаивать свои интересы.

## **7 КЛАСС**

**Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»**

**Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- самостоятельно оценивать необходимые для выполнения поставленной задачи условия (временные, пространственные, функциональные и т. д.);
- определять последовательность действий для достижения совокупности поставленных задач;
- самостоятельно планировать последовательность своих действий в соответствии с поставленной задачей;
- соотносить свои действия с планом, корректировать самостоятельно 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.

#### **Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- 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;
- совершать целенаправленное волевое усилие в ситуации пресыщения, при выполнении однообразной учебной работы;
- сдерживать непосредственное эмоциональное реагирование при возникновении помех в деятельности;
- уметь справляться с волнением в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы).

#### **Модуль «Формирование личностного самоопределения» Раздел «Развитие личностного самоопределения»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- демонстрировать интерес и готовность к самопознанию и саморазвитию;
- демонстрировать адекватно позитивное самоотношение;
- иметь представление о своих личностных особенностях;
- иметь уровень притязаний, адекватный своим возможностям;
- 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, правилами и нормах поведения;
- строить жизненные планы во временной перспективе.

#### **Раздел «Развитие профессионального самоопределения»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- демонстрировать мотивацию к приобретению профессии в определенной области трудовой деятельности;
- ориентироваться в современном мире профессий, перечислять и давать краткую характеристику основным направлениям профессиональной деятельности;
- иметь первичное представление о понятии профессиональной направленности

личности;

- иметь представление о карьере как о профессиональном пути в жизни человека;
- выделять собственные интересы и склонности, соотносить их с будущей профессиональной деятельностью;
- иметь первичное представление о понятии профессиональной пригодности в основных направлениях профессиональной деятельности;
- соотносить собственные способности с профессиональной пригодностью в основных направлениях профессиональной деятельности.

**Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»** Раздел  
**«Развитие коммуникативных навыков»** Обучающийся  
научится и будет (сможет):

- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владеть приемами активного слушания;
- уметь ориентироваться в ситуации общения, определять коммуникативное намерение свое и партнера, оценивать степень его реализации в общении;
- уметь спрашивать, интересоваться чужим мнением и высказывать свое;
- принимать позицию собеседника, выделяя его точку зрения и аргументы в пользу его позиции;
- уметь адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции.

**Раздел «Развитие навыков сотрудничества»**  
Обучающийся научится и будет (сможет):

- уметь интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- планировать совместные действия для достижения общей цели;
- планировать и реализовывать общие способы работы с партнерами в совместной деятельности;
- прогнозировать результат коллективной работы;
- уметь согласовывать свои действия с действиями партнера для достижения общего результата;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия.

## **8 КЛАСС**

**Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»**  
**Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»**  
Обучающийся научится и будет (сможет):

- осознавать цель и самостоятельно определять задачи в соответствии с ней, последовательность действий в краткосрочной перспективе;
- 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;
- оценивать работу группы сверстников и свой вклад в ее работу.

**Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- иметь представление о возможности сознательно влиять на свое эмоциональное состояние с помощью специальных приемов при необходимости в различных жизненных ситуациях;
- использовать приемы релаксации в разных жизненных ситуациях для снижения интенсивности негативных эмоциональных состояний;
- уметь направить усилия для сконцентрированной кратковременной работы, ориентируясь на продуктивный результат;
- 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;
- сохранять ровный эмоциональный фон при отстаивании своего мнения в ситуации учебного сотрудничества;
- принимать замечания от значимых взрослых по поводу своих действий и поступков, учитывать их при изменении своего поведения, прогнозировать последствия своего поведения.

### **Модуль «Формирование личностного самоопределения» Раздел «Развитие личностного самоопределения»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- продемонстрировать мотивацию к самопознанию, потребность к саморазвитию;
- иметь уровень притязаний, адекватный своим возможностям, способностям, индивидуальным особенностям;
- 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.

### **Раздел «Развитие профессионального самоопределения»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- 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 первичные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности;
- 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.

### **Модуль «Развитие коммуникативной деятельности» Раздел**

**«Развитие коммуникативных навыков»** Обучающийся научится и будет (сможет):

- уметь вести конструктивный диалог;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения;
- выделять и признавать ошибочность своего мнения (если оно таково);
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с партнерами по общению, имеющими иную точку зрения;
- демонстрировать уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого в процессе общения.

**Раздел «Развитие навыков сотрудничества»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- 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;
- иметь представление о компромиссном решении конфликтных ситуаций;
- уметь аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию социально приемлемым способом.

## **9 КЛАСС**

**Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»**

**Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- самостоятельно определить цели и задачи своих действий в среднесрочной перспективе;
- планировать действия при индивидуальной и групповой работе с учетом ресурсов, необходимых для выполнения поставленных задач, в том числе с точки зрения альтернативы;
- контролировать и корректировать выполнение своих действий в ходе совместной групповой работы как по завершению, так и по ходу ее реализации;
- объективно оценивать результат своей работы;
- оценивать работу группы сверстников и индивидуальный вклад в ее работу каждого участника.

**Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- регулировать проявления своих эмоций в ситуации дискуссии, учебно-воспитательного процесса;
- вести себя в соответствии с общим эмоциональным фоном коммуникативной ситуации;
- иметь представление о состоянии стресса, его проявлениях и влиянии на продуктивность общения и деятельности;
- иметь представление о стратегиях поведения в стрессовых ситуациях;

- иметь представление о возможностях профилактики стрессовых состояний на примере ситуации подготовки к государственной итоговой аттестации;
- владеть техниками контроля своего эмоционального состояния в ситуации экзамена, уметь минимизировать волнение;
- уметь прилагать волевые усилия при возникновении утомления в моделируемой ситуации экзамена;
- сохранять устойчивость социально приемлемой позиции в ситуациях негативного воздействия со стороны окружающих.

**Модуль «Формирование личностного самоопределения» Раздел «Развитие личностного самоопределения»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- оценивать свои возможности, осознавать собственные склонности, интересы и увлечения;
- выстраивать с помощью взрослого жизненную перспективу, жизненные планы, включающие последовательность целей и задач в их взаимосвязи;
- планировать пути и средства достижения жизненных планов на основе рефлексии смысла реализации поставленных целей;
- соизмерять свои поступки с общепринятыми нравственными ценностями, осознанно и ответственно относиться к собственным поступкам;
- иметь начальные представления о личном бюджете, личных финансовых расходах, финансовом мошенничестве, махинациях;
- уметь противостоять вовлечению в финансовую зависимость в моделируемых ситуациях.

**Раздел «Развитие профессионального самоопределения»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- иметь конкретные реалистичные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности;
- иметь реалистичные представления о социальных и финансовых составляющих различных профессий;
- с помощью взрослого выбирать и выстраивать дальнейшую индивидуальную траекторию образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- владеть способами и приемами поиска информации, связанной с профессиональным образованием и профессиональной деятельностью;
- иметь представление об индивидуальной стратегии выбора профессии.

**Модуль «Развитие коммуникативной деятельности» Раздел «Развитие коммуникативных навыков»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- владеть навыками конструктивного общения;
- уметь в дискуссии выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к своему мнению, признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- уметь при необходимости корректно убедить других в правоте своей позиции;
- понимать систему взглядов и интересов другого.

**Раздел «Развитие навыков сотрудничества»**

Обучающийся научится и будет (сможет):

- владеть навыками эффективного сотрудничества в различных учебных социальных ситуациях;
- уметь договариваться в процессе сотрудничества, включая конфликтные ситуации;
- оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- самостоятельно организовывать совместную деятельность в продуктивном сотрудничестве (ставить цели, определять задачи, намечать совместный план действий, прогнозировать результат общей деятельности и достигать его);
- находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учета интересов участников группы.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Основные виды деятельности обучающихся с ЗПР перечислены при изучении каждой темы и направлены на достижение планируемых результатов обучения.

#### 5 КЛАСС

На изучение курса отводится 68 часов в год.

Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»</b>		
<b>Развитие регуляции познавательных процессов (34 часа)</b>	Знакомство со способами ориентировки в задании и способами определения цели. Выполнение анализа образца по заданному плану действий и следование образцу в заданиях на зрительно-моторную координацию. Сличение с образцом, корректировка ошибочных элементов. Отработка навыка следования словесной инструкции. Удержание последовательности действий на основании следования, инструкции. Удержание в умственном плане условий выполнения задания, с сохранением их до конца работы (упражнения на развитие концентрации и переключения внимания: графический диктант с	Планировать пути достижения цели, выбирать наиболее оптимальные способы решения познавательных задач с помощью взрослого. Выполнять работу, ориентируясь на определенные таймером временные рамки. 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. Соотносить свои действия с планом, корректировать свои действия на основании расхождений результата с эталоном с развернутой помощью

	<p>условием). Определение последовательности своих действий при решении познавательных задач (копирование сложной фигуры).  Планирование этапов выполнения задания. Отработка поэлементного выполнения программы.  Корректировка своих действий на основании расхождений результата с эталоном с помощью взрослого.  Отработка навыков промежуточного контроля.  Оценка правильности выполнения задания на основе сличения с конечным результатом.  Представление словесного отчета по результатам выполнения задания.</p>	<p>взрослого.  Оценивать правильность выполнения задания на основе сличения с конечным результатом.  Формулировать словесный отчет о выполнении задания.</p>
<p><b>Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний (34 часа)</b></p>	<p>Эмоции и эмоциональные состояния, их соотношение с соответствующими внешними проявлениями.  Различение мимики, жестов, позы, интонации.  Противоречивые эмоции, анализ внешних проявлений при целостном восприятии контекста социальной ситуации.  Понимание и словесное обозначение своего эмоционального состояния.  Базовые навыки релаксации как способ регуляции эмоций.  Знакомство с базовыми навыками контроля эмоциональных состояний, со способами управления проявлением негативных эмоций при неудаче в учебной ситуации.  Способность прилагать</p>	<p>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);  Владеть базовыми навыками релаксации, как способом регуляции эмоций.  Регулировать свое поведение в эмоционально напряженной коммуникативной ситуации, соблюдать</p>

	волевое усилие при выполнении заданий. Моделирование социально приемлемого поведения в эмоционально напряженных коммуникативных ситуациях, простые способы регуляции своего поведения.	нормы и правила общественного поведения.
<b>Модуль «Формирование личностного самоопределения»</b>		
<b>Развитие личностного самоопределения</b> (52 часа)	Знакомство с базовыми навыками самопрезентации. Основные социальные роли, их разнообразие в жизни человека. Личная ответственность и обязанности по отношению к семье и обществу. Отработка навыков самооценивания в моделируемых ситуациях (учебные ситуации), выделение сильных сторон и положительных качеств личности. Знакомство с навыками критичного оценивания результатов своей деятельности.	Владеть навыками самопрезентации (рассказывать о своих интересах, увлечениях, личностных качествах). Формулировать общее представление об основных социальных ролях, их разнообразии в жизни человека, осознавать собственные социальные роли. Владеть навыками самооценивания, выделять свои положительные качества, владеть навыками учебного самооценивания, критично оценивать результат деятельности, проводить анализ, что удалось выполнить, что нет.
<b>Развитие профессионального самоопределения</b> (16 часов)	Значение профессиональной деятельности в жизни человека. Первичные представления о мире профессий. Определение и словесное обозначение собственных желаний и возможностей в сфере профессий. Соотнесение своих желаний и возможностей с	Формулировать значение профессиональной деятельности в жизни человека, первичные представления о мире профессий. Соотнести собственные желания и возможности с различными

	направлениями профессиональной деятельности.	направлениями профессиональной деятельности.
<b>Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»</b>		
<b>Развитие коммуникативных навыков</b> (48 часов)	Знакомство с базовыми средствами вербального и невербального общения. Оработка использования	Владеть базовыми средствами вербального и невербального общения.
	позитивной лексики, комплиментов, правил этики общения. Психологические помехи в общении: психологические качества личности, особенности поведения. Особенности личности и модели поведения, способствующие продуктивному общению. Оработка навыков установления и поддержания продуктивного коммуникативного контакта в моделируемых ситуациях. Способы передачи информации между собеседниками. Знакомство с навыками активного слушания. Оработка приемов поддержания беседы.	Использовать в коммуникации со сверстниками позитивную лексику, комплименты, правила этики общения. Выделять качества личности и способы поведения, которые способствуют или препятствуют продуктивной коммуникации. Анализировать информацию, передаваемую собеседником, уточнять ее с помощью вопросов, поддерживать тему разговора.
<b>Развитие навыков сотрудничества</b> (20 часов)	Оработка навыков поддержания учебного сотрудничества и совместной деятельности со сверстниками с помощью взрослого. Знакомство с правилами совместной работы в группе. Коллективное обсуждение работы в моделируемых ситуациях.	Поддерживать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками с помощью взрослого. Использовать в процессе сотрудничества правила совместной работы.

		Работать в группе над выполнением задания, принимать участие в коллективном обсуждении работы.
<b>Итого: 68 часов</b>		

## 6 КЛАСС

На изучение курса отводится 68 часов в год. Распределение часов на изучение каждого модуля является примерным и может изменяться.

Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»</b>		
<b>Развитие регуляции познавательных процессов (34 часа)</b>	Отработка способов ориентировки в задании. Оценка условий, необходимых для выполнения задания, с помощью взрослого. Работоспособность и утомление: оценка собственных ресурсов, распределение времени и сил при выполнении заданий. Определение последовательности своих действий при решении познавательных задач (с использованием цифробуквенного материала). 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	Ориентироваться в задании и оценивать необходимые для его выполнения условия (временные, пространственные, функциональные и т. д.) с помощью взрослого. Распределять время и силы при выполнении нескольких заданий, уметь определять состояние снижения работоспособности и сообщать об этом взрослому. 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. Действовать по готовой инструкции при индивидуальной и групповой работе.

	<p>групповой работе. Отработка навыков пошагового и итогового контроля при выполнении задания.</p>	<p>Оценивать правильность выполнения задания в соответствии с образцом, приведенным в инструкции. Осуществлять пошаговый и итоговый контроль при выполнении задания, корректировать результат с помощью взрослого.</p>
<p><b>Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний (34 часа)</b></p>	<p>Понимание и словесное обозначение своих эмоций в прошлом, настоящем и будущем. Определение физических проявлений различных эмоциональных состояний: телесные ощущения, мышечное напряжение, мимические и пантомимические движения. Соотнесение физических проявлений с конкретными эмоциями в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Позитивные и негативные эмоции, их влияние на эффективность общения и продуктивность деятельности. Отработка различных приемов релаксации. Знакомство с основными техниками и приемами регуляции эмоций. Способность совершать элементарное волевое усилие при трудностях в учебной работе. Отработка навыков снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных ситуациях</p>	<p>Определять и называть переживаемые эмоции в прошлом, настоящем и будущем. Выделять телесные ощущения, мышечные напряжения, выражение лица при переживании той или иной эмоции, называть их в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Оценивать роль позитивных и негативных эмоций в общении и их влияние на эффективность общения и продуктивность деятельности. Владеть разными приемами релаксации, использовать основные техники и приемы регуляции эмоций в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Совершать элементарное</p>

	(самостоятельные и контрольные работы).	волевое усилие при трудностях в учебной работе. С помощью специальных приемов снижать волнение в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы).
<b>Модуль «Формирование личностного самоопределения»</b>		
<b>Развитие личностного самоопределения</b> (40 часов)	Индивидуальные особенности человека, психологические качества и черты характера. Различение положительных и отрицательных качеств и черт характера на примере вымышленных и реальных персонажей. Отработка навыков оценивания собственных качеств и черт характера. Общая характеристика задатков и склонностей человека.	Выделять свои индивидуальные особенности, качества, черты характера. Различать положительные и отрицательные качества, черты характера. Оценивать свои качества, черты характера. Выделять свои задатки и склонности на основе самоанализа под контролем взрослого.
<b>Развитие профессионального самоопределения</b> (28 часов)	Разнообразие профессий в современном мире, -основные направления профессиональной деятельности. Первичное представление о понятии «карьера». Значение склонностей и познавательных способностей при определении направления профессиональной деятельности. Определение и первичный анализ своих склонностей и познавательных способностей.	Формулировать общее представление о разнообразии профессий в современном мире, основных направлениях профессиональной деятельности. Формулировать общее представление о понятии карьера. Оценивать собственные склонности и познавательные способности, понимать их значение при определении направления профессиональной деятельности.

<b>Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»</b>		
<p><b>Развитие коммуникативных навыков</b> (44 часа)</p>	<p>Отработка навыков общения в различных моделируемых социальных ситуациях. Соотнесение вербальных и невербальных средств общения с социально-эмоциональным контекстом ситуации. Отработка навыков ведения диалога, поддержания беседы на заданную тему. Альтернативная точка зрения собеседника, способы поддержания разговора, использование речевых клише. Представление собственной позиции социально приемлемыми способами</p>	<p>Выстраивать коммуникацию в различных социальных ситуациях. Использовать вербальные и невербальные средства общения адекватные социально-эмоциональному контексту ситуации. Вести диалог, поддерживать беседу на заданную тему в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Сравнивать другую, альтернативную точку зрения со своей в процессе коммуникации со сверстниками при помощи взрослого. Конструктивно доносить свою позицию до других участников коммуникации.</p>
<p><b>Развитие навыков сотрудничества</b> (24 часа)</p>	<p>Организация учебного сотрудничества и совместной деятельности со сверстниками с помощью взрослого. -Отработка навыков поддержания совместной работы и конструктивного взаимодействия. -Уточнение недостающей информации в процессе совместной деятельности с помощью вопросов в моделируемых ситуациях. -Принятие различных точек зрения в ходе совместной работы в моделируемых ситуациях</p>	<p>Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками с помощью взрослого.  Определять цели и функции участников совместной деятельности, способы взаимодействия. Поддерживать совместную работу, конструктивно взаимодействовать.  С помощью вопросов уточнять недостающую информацию в</p>

	под контролем взрослого. -Знакомство со способами конструктивного отстаивания своих интересов в ходе совместной деятельности.	процессе совместной деятельности. Выделять и сравнивать точки зрения, отличные от собственной, конструктивно отстаивать свои интересы в моделируемых ситуациях под контролем взрослого.
<b>Итого: 68 часов</b>		

## 7 КЛАСС

На изучение курса отводится 68 часов в год. Распределение часов на изучение каждого модуля является примерным и может изменяться.

<b>Тематические блоки, темы</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся</b>
<b>Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»</b>		
<b>Развитие регуляции познавательных процессов</b> (24 часа)	Самостоятельная оценка условий, необходимых для выполнения задачи. Определение последовательности действий для достижения совокупности поставленных задач (параллельные ряды). Самостоятельное планирование своих действий при выполнении задания с учетом заданного правила. Соотнесение своих результатов с заданным планом выполнения заданий. Самостоятельная корректировка своих действий на основании расхождений результата с эталоном. Отработка навыков выполнения поставленной задачи при индивидуальной работе. Отработка приемов, помогающих сохранить концентрацию при выполнении задания.	Самостоятельно оценивать необходимые для выполнения поставленной задачи условия (временные, пространственные, функциональные и т. д.). Определять последовательность действий для достижения совокупности поставленных задач; самостоятельно планировать последовательность своих действий в соответствии с поставленной задачей. Соотносить свои действия с планом, корректировать самостоятельно 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.
<b>Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний (44 часа)</b>	<p>Отработка навыков соотнесения телесных ощущений и эмоций. Знакомство с приемами снятия психоэмоционального напряжения посредством работы с телесными ощущениями. Отработка различных техник и приемов регуляции эмоций. Использование приемов релаксации в разных моделируемых жизненных ситуациях. Признаки состояний утомления и пресыщения. Способность совершать целенаправленное волевое усилие в ситуации пресыщения, при выполнении однообразной учебной работы. Отработка умения сдерживать непосредственное эмоциональное реагирование при возникновении помех в деятельности в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Отработка способов снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы), выделение наиболее предпочтительных и эффективных.</p>	<p>Отслеживать телесные ощущения, соотносить их с эмоциями и использовать их для снятия психоэмоционального напряжения. Использовать различные техники и приемы регуляции эмоций, использовать приемы релаксации в разных моделируемых ситуациях. Совершать целенаправленное волевое усилие в ситуации пресыщения, при выполнении однообразной учебной работы. Сдерживать непосредственное эмоциональное реагирование при возникновении помех в деятельности. Использовать специальные приемы для того, чтобы справляться с волнением в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы) на примере моделируемых ситуаций.</p>

<b>Модуль «Формирование личностного самоопределения»</b>		
<p><b>Развитие личностного самоопределения</b> (44 часа)</p>	<p>Определение и вербальная характеристика своих личностных особенностей.            Знакомство с понятием «уровень притязаний», связь уровня притязаний с реальными возможностями.            Определение своего уровня притязаний и соотнесение его с собственными способностями и возможностями.            Представление об ответственном поведении, выборе способа действий в жизненных ситуациях и последствиях своего поведения.            Прогнозирование возможных последствий поведения в моделируемых ситуациях, оценка различных вариантов поведения.            Социальные роли в современном обществе, различные модели поведения в соответствии с этими ролями, правила и нормы поведения.            Знакомство с понятием жизненного плана и его временной перспективы.</p>	<p>Формулировать развернутые самооценочные суждения.            Выделять свои личностные особенности.            Формулировать общие представления об ответственном поведении.            Самостоятельно оценивать последствия своих действий, выбирать как поступить (в том числе в неоднозначных ситуациях).            Формулировать собственное развернутое представление о социальных ролях в обществе, различных моделях поведения в соответствии с этими ролями, правилах и нормах поведения.            Выстраивать жизненные планы во временной перспективе в рамках моделируемого взаимодействия со взрослым.</p>
<p><b>Развитие профессионального самоопределения</b> (24 часа)</p>	<p>Краткая характеристика основных направлений профессиональной деятельности, определение соответствующих им профессий.            Профессиональная направленность личности, определение собственной профессиональной направленности.            Выделение собственных</p>	<p>Ориентироваться в современном мире профессий, перечислять и давать краткую характеристику основным направлениям профессиональной деятельности. Давать краткую характеристику понятию профессиональной</p>

	<p>интересов и склонностей, соотнесение их с будущей профессиональной деятельностью. Карьера как профессиональный путь в жизни человека. Профессиональная пригодность в основных направлениях профессиональной деятельности. Соотнесение своих способностей и возможностей с профессиональной пригодностью в основных направлениях профессиональной деятельности, построение плана саморазвития на этой основе.</p>	<p>направленности личности, понятию карьеры. Выделять собственные интересы и склонности, соотносить их с будущей профессиональной деятельностью. Формулировать общее представление о понятии профессиональной пригодности в основных направлениях профессиональной деятельности. Соотносить собственные способности с профессиональной пригодностью в основных направлениях профессиональной деятельности.</p>
<b>Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»</b>		
<p><b>Развитие коммуникативных навыков</b> (34 часа)</p>	<p>Отработка навыков активного слушания, полного и точного словесного представления своих мыслей с учетом задач и условий коммуникации. Определение коммуникативного намерения (своего и партнера), оценивание его реализации в общении. Условия, способствующие реализации коммуникативных намерений собеседников в ходе общения. Отработка навыков ведения дискуссии, использования различных речевых клише. Использование различных речевых средств для аргументации своей позиции. Определение и словесное</p>	<p>Выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть приемами активного слушания. Ориентироваться в ситуации общения, определять коммуникативное намерение свое и партнера, оценивать степень его реализации в общении. Спрашивать, интересоваться чужим мнением и высказывать свое в социально приемлемой форме. Вставать в позицию собеседника, выделяя его точку зрения и аргументы в пользу его</p>

	<p>обозначение позиции собеседника в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Анализ точки зрения собеседника, выделение аргументов в пользу его позиции.</p>	<p>позиции в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции социально приемлемым способом.</p>
<p><b>Развитие навыков сотрудничества</b> (34 часа)</p>	<p>Отработка навыков выстраивания продуктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Планирование и реализация общих способов работы с партнерами по совместной деятельности для достижения общей цели. Прогнозирование результата коллективных решений в моделируемых ситуациях под руководством взрослого. Отработка навыков согласования своих действий с действиями партнера для достижения общего результата. Организация совместного действия по собственной инициативе в моделируемых ситуациях.</p>	<p>Строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми. Планировать совместные действия для достижения общей цели. Планировать и реализовывать общие способы работы с партнерами по совместной деятельности. Прогнозировать результат коллективной работы. Согласовывать свои действия с действиями партнера для достижения общего результата в моделируемых ситуациях. Инициировать организацию совместного действия.</p>
<b>Итого: 68 часов</b>		

## 8 КЛАСС

На изучение курса отводится 68 часов в год. Распределение часов на изучение каждого модуля является примерным и может изменяться.

Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»</b>		

<p><b>Развитие регуляции познавательных процессов (24 часа)</b></p>	<p>Самостоятельное определение цели и задачи деятельности, последовательность действий в краткосрочной перспективе при выполнении познавательных задач. Организация своей деятельности при индивидуальной и групповой работе с учетом условий, необходимых для выполнения задания (проектные задачи). Самостоятельное планирование этапов своей деятельности. Отработка навыков самостоятельного контроля всех этапов своей деятельности при выполнении задания в рамках индивидуальной и групповой работы. Отработка навыков оценки результатов своей деятельности, результатов работы группы, результативности своего участия в групповой работе.</p>	<p>Выделять цель и самостоятельно определять задачи в соответствии с ней, последовательность действий в краткосрочной перспективе. Организовывать свою деятельность при индивидуальной и групповой работе с учетом условий, необходимых для выполнения поставленных задач. Самостоятельно осуществлять контроль своей деятельности. Оценивать результат своей деятельности. Оценивать работу группы сверстников и свой вклад в ее работу.</p>
---	---	---

<p><b>Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний (44 часа)</b></p>	<p>Отработка специальных приемов регуляции своего эмоционального состояния в различных моделируемых жизненных ситуациях. Отработка приемов релаксации в разных жизненных ситуациях для снижения интенсивности негативных эмоциональных состояний. Регуляция проявлений собственных эмоций (положительных и отрицательных) в соответствии с социальным контекстом коммуникативной ситуации. Знакомство с навыками регуляции негативных эмоций в отношении собеседника в ситуации возникновения разногласий, конфликта. Способность сохранения ровного эмоционального фона при отстаивании своего мнения в ситуации учебного сотрудничества. Ориентация на мнение значимых взрослых при регуляции своего поведения. Отработка умения прикладывать волевые усилия для сконцентрированной кратковременной работы, ориентируясь на продуктивный результат.</p>	<p>Использовать приемы релаксации в разных жизненных ситуациях (в моделируемых ситуациях) для снижения интенсивности негативных эмоциональных состояний. Направлять усилия для сконцентрированной кратковременной работы, ориентируясь на продуктивный результат. Регулировать проявление собственных эмоций (положительных и отрицательных) в соответствии с социальным контекстом коммуникативной ситуации (в моделируемых ситуациях). Регулировать проявление негативных эмоций в отношении собеседника в ситуации возникновения разногласий, конфликта в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Анализировать и прогнозировать последствия своего поведения.</p>
--	---	---

**Модуль «Формирование личностного самоопределения»**

<p><b>Развитие личностного самоопределения</b> (20 часов)</p>	<p>Соотнесение уровня притязаний со своими возможностями, способностями, индивидуальными особенностями. Способность противостоять негативным воздействиям среды, окружающих людей на собственное поведение. Отработка способов поведения в провокационных ситуациях под контролем взрослого. Оценка себя и своих поступков с учетом общепринятых социальных норм и правил. Временная перспектива жизни, выстраивание событий прошлого, настоящего и будущего в единую линию с учетом связей, последствий и перспектив.</p>	<p>Анализировать свой уровень притязаний, соотносить его со своими возможностями, способностями, индивидуальными особенностям и. Формулировать социально одобряемую позицию в отношении негативных воздействий среды, окружающих людей на собственное поведение при анализе моделируемых ситуаций. Оценивать себя и свои поступки с учетом общепринятых социальных норм и правил. Моделировать временную перспективу жизни, где события прошлого, настоящего и будущего занимают соответствующее место и наделяются соответствующим статусом с помощью взрослого.</p>
<p><b>Развитие профессионального самоопределения</b> (48 часа)</p>	<p>Профессии, актуальные для современного рынка труда. Первичные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности. Профессиональная направленности личности и ее структура.</p>	<p>Ориентироваться в современном мире профессий, перечислять и давать краткую характеристику различным профессиям, актуальным для современного рынка труда. Давать характеристику понятию профессиональной направленности личности и ее</p>

	<p>склонности и профессиональный потенциал.</p> <p>Профессиональная пригодность, ограничения при выборе профессии.</p> <p>Моделирование образа желаемого профессионального будущего, пути и средства его достижения.</p>	<p>структуре.</p> <p>Моделировать общие перспективы своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности с помощью взрослого.</p> <p>Давать характеристику собственных профессиональных склонностей и профессиональному потенциалу. Перечислять ограничения при выборе профессии с учетом ограничения профессиональной пригодности при выборе будущей профессии.</p> <p>Моделировать образ желаемого профессионального будущего, пути и средства его достижения.</p>
<b>Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»</b>		
<p><b>Развитие коммуникативных навыков</b> (34 часа)</p>	<p>Отработка навыков ведения конструктивного диалога. Отработка навыков ведения групповой дискуссии, способности выделять общую точку зрения в дискуссии, корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, выделять и признавать ошибочность своего мнения (если оно действительно ошибочно).</p> <p>Позиции восприятия и осмысление коммуникативной ситуации.</p> <p>Отработка умения договариваться с партнерами по общению, имеющими иную точку</p>	<p>Вести конструктивный диалог в моделируемых ситуациях.</p> <p>Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, выделять и признавать ошибочность своего мнения (если оно таково), выделять общую точку зрения в дискуссии (в моделируемых ситуациях при контроле взрослого).</p> <p>Договариваться с партнерами по общению, имеющими иную точку зрения при решении практических задач в моделируемых ситуациях.</p>

	зрения. Уважительное отношение к партнерам по общению, внимание к личности другого в процессе общения.	
<b>Развитие навыков сотрудничества</b> (34 часа)	<p>Конфликт: причины, виды, структура. Стратегии и правила поведения в конфликтной ситуации. Знакомство с различными стратегиями поведения при возникновении конфликтной ситуации в процессе учебного сотрудничества.</p> <p>Компромисс как решение конфликтных ситуаций. Отработка навыков поведения в моделируемых конфликтных ситуациях под руководством взрослого. Отработка навыков самоконтроля эмоциональных проявлений для поддержания конструктивного общения в группе. Отработка умения аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию социально приемлемым способом.</p>	<p>Давать характеристику понятию «конфликт» в ситуации сотрудничества. Давать характеристику различным стратегиям и правилам поведения в конфликтной ситуации. Выбирать адекватную стратегию поведения при возникновении конфликтной ситуации в процессе сотрудничества со сверстниками в моделируемой ситуации под контролем взрослого. Поддерживать конструктивное общение в группе. Аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию социально приемлемым способом в моделируемых ситуациях.</p>
<b>Итого: 68 часов</b>		

## 9 КЛАСС

На изучение курса отводится 68 часов в год. Распределение часов на изучение каждого модуля является примерным и может изменяться.

Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»</b>		
<b>Развитие регуляции познавательных процессов</b> (24 часа)	Самостоятельное определение цели и задачи деятельности в среднесрочной перспективе при выполнении познавательных задач. Самостоятельное планирование своих действий при индивидуальной и групповой работе с учетом ресурсов, необходимых для выполнения поставленных задач. Оценка альтернативных ресурсов для выполнения поставленной задачи. Отработка навыков самостоятельного контроля и корректировки своих действий при совместной групповой работе (как в процессе ее реализации, так и после завершения). Объективная оценка результатов своей работы с учетом экспертного мнения взрослого. Отработка навыков оценки результатов работы группы, результативности участия в групповой работе (своего и других участников группы).	Самостоятельно определять цели и задачи своих действий в среднесрочной перспективе. Планировать действия при индивидуальной и групповой работе с учетом ресурсов, необходимых для выполнения поставленных задач, в том числе с точки зрения альтернативы. Контролировать и корректировать выполнение своих действий в ходе совместной групповой работы как по завершению, так и по ходу ее реализации. Объективно оценивать результат своей работы. Оценивать работу группы сверстников и индивидуальный вклад в ее работу каждого участника.
<b>Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний</b> (44 часа)	Закрепление навыков регуляции проявлений своих эмоций в ситуации дискуссии, учебного спора. Состояние стресса, его проявления и влияние на	Использовать специальные приемы регуляции проявления своих эмоций в ситуации дискуссии, учебного

	<p>продуктивность общения и деятельности. Стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Знакомство со способами профилактики стрессовых состояний на примере ситуации подготовки к государственной итоговой аттестации. Отработка техник контроля своего эмоционального состояния в ситуации экзамена, способствующих минимизации волнения и тревоги. Отработка умения прилагать волевые усилия при возникновении утомления в моделируемой ситуации экзамена.</p>	<p>спора в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Давать характеристику поведению, соответствующему общему эмоциональному фону различных коммуникативных ситуаций. Давать краткую характеристику состоянию стресса, его проявлениям и влиянию на продуктивность общения и деятельности. Давать характеристику стратегиям поведения в стрессовых ситуациях, стратегиям профилактики стрессовых состояний на примере ситуации подготовки к государственной итоговой аттестации. Использовать техники контроля своего эмоционального состояния в ситуации экзамена, уметь минимизировать волнение в моделируемых ситуациях. Использовать специальные приемы поддержания работоспособности при возникновении утомления в моделируемой ситуации экзамена.</p>
<b>Модуль «Формирование личностного самоопределения»</b>		

<p><b>Развитие личностного самоопределения</b> (20 часов)</p>	<p>Индивидуальные возможности, склонности, интересы и увлечения, их оценка. Выстраивание с помощью взрослого жизненной перспективы, жизненных планов. Планирование путей и средств достижения жизненных планов на основе рефлексии смысла реализации поставленных целей. Соотнесение своих поступков с общепринятыми нравственными ценностями, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам. Начальные представления о личном бюджете, личных финансовых расходах, финансовом мошенничестве, махинациях. Отработка навыков противостояния вовлечению в финансовую зависимость в моделируемых ситуациях</p>	<p>Давать оценку своим возможностям, характеризовать собственные склонности, интересы и увлечения. Моделировать с помощью взрослого жизненную перспективу, жизненные планы, включающие последовательность целей и задач в их взаимосвязи. Планировать пути и средства достижения жизненных планов. Сопоставлять свои поступки с общепринятыми нравственными ценностями. Давать характеристику понятиям личного бюджета, личных финансовых расходов. Давать характеристику моделям поведения, позволяющим противостоять вовлечению в финансовую зависимость в моделируемых ситуациях.</p>
<p><b>Развитие профессионального самоопределения</b> (48 часов)</p>	<p>Перспективы профессионального образования и будущей профессиональной деятельности, их конкретность и реалистичность по отношению к собственной жизненной перспективе. Индивидуальная стратегия выбора будущей профессии. Выбор и выстраивание с помощью взрослого дальнейшей индивидуальную траекторию образования на базе ориентировки в мире профессий и</p>	<p>Моделировать перспективы своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности с учетом общих особенностей современного рынка труда. Давать характеристику социальным и финансовым составляющим различных профессий. С помощью взрослого</p>

	<p>профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p>	<p>моделировать дальнейшую индивидуальную траекторию образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. Использовать способы и приемы поиска информации, связанной с профессиональным образованием и профессиональной деятельностью.</p>
<b>Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»</b>		
<p><b>Развитие коммуникативных навыков</b> (34 часа)</p>	<p>Закрепление навыков конструктивного общения. Отработка умения выдвигать контраргументы в дискуссии, перефразировать свою мысль. Понимание системы взглядов и интересов другого. Отработка умения при необходимости корректно убедить других в правоте своей позиции, умения критически относиться к своему мнению, признавать ошибочность своего мнения (если оно действительно ошибочно) и корректировать его.</p>	<p>Использовать навыки конструктивного общения. Выдвигать контраргументы в дискуссии со сверстниками, перефразировать свою мысль. Оценивать свою точку зрения, признавать ошибочность мнения (если оно таково) и корректировать его в моделируемых ситуациях. Давать адекватную оценку альтернативной точке зрения. Аргументированно отстаивать свое мнение в моделируемых ситуациях.</p>
<p><b>Развитие навыков сотрудничества</b> (34 часа)</p>	<p>Закрепление навыков эффективного сотрудничества в различных учебных и социальных ситуациях. Отработка умения договариваться в процессе сотрудничества, в т. ч. в конфликтных</p>	<p>Использовать навыки эффективного сотрудничества в различных моделируемых учебных и социальных ситуациях. Договариваться в</p>

	<p>ситуациях. Знакомство со способами оказания помощи и эмоциональной поддержки партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности. Закрепление навыков организации совместной деятельности в продуктивном сотрудничестве (ставить цели, определять задачи, намечать совместный план действий, прогнозировать результат общей деятельности и достигать его).</p>	<p>процессе сотрудничества, включая конфликтные ситуации в моделируемых условиях под контролем взрослого. Давать характеристику способам оказания помощи и эмоциональной поддержки партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности. Самостоятельно организовывать совместную деятельность в продуктивном сотрудничестве (ставить цели, определять задачи, намечать совместный план действий, прогнозировать результат общей деятельности и достигать его). Использовать стратегии поведения, позволяющие находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учета интересов участников группы в моделируемых ситуациях.</p>
<b>Итого: 68 часов</b>		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№ п/п	Тема урока.	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Психологическая диагностика уровня школьной готовности к обучению в основной школе.	1	Работа с бланковыми материалами
2	Знакомство, выявление интересов, предпочтений в деятельности.	1	Знакомство со способами ориентировки в задании и способами определения цели.
3	«Я взрослею» Адаптация в 5 классе	1	Отработка навыков поддержания учебного сотрудничества и совместной деятельности со сверстниками с помощью взрослого
4	«Я самостоятельный»	1	Отработка навыков поддержания учебного сотрудничества и совместной деятельности со сверстниками с помощью взрослого
5	«Я учусь планировать»	1	Формирование внутреннего плана действий
6	«Я и мое поведение»	1	Моделирование социально приемлемого поведения
7	«Я знаю о тебе, я знаю о себе».	1	Отработка навыков поддержания учебного сотрудничества и совместной деятельности со сверстниками с помощью взрослого.
8	«Портрет в лучах солнца». «Марионетки», «Зеркало». Формирование положительной самооценки.	1	Выделение сильных сторон и положительных качеств личности.
9	«Открытое сердце»,	1	Отработка навыков анализировать информацию, передаваемую собеседником, уточнять ее с помощью вопросов, поддерживать тему разговора.
10	Развитие временной перспективы (мои цели, планы).	1	Планирование путей достижения цели, выбор наиболее оптимальные способы решения познавательных задач с помощью взрослого.
11	«Мы такие разные»	1	Формирование навыков принятия себя и других.
12	«Познай себя». «Необычное здравствуй»	1	Овладение навыками самооценивания, выделять свои положительные качества
13	«Дерево характера»	1	Упражнения на развитие психоэмоциональной сферы.
14	«Закончи предложение» (мои мысли, взгляды, мнение)	1	Определение последовательности своих действий при решении познавательных задач

15	«Мой характер и мои поступки», .	1	Упражнения на развитие способности принимать решения и быть ответственным за свой выбор
16	«Чувство собственного достоинства»	1	Отработка навыков реагирования в разных ситуациях общения.
17	«Опиши ситуацию, в которой тебе пришлось проявить свое достоинство, амбиции, гордость».	1	Корректировка своих действий с помощью взрослого.
18	Опасность ПАВ, предупреждение опасности употребления ПАВ.	1	Упражнения на развитие способности принимать решения и быть ответственным за свой выбор
19	Здоровый образ жизни	1	Обсуждение принципов здорового образа жизни
20	Поведение в чрезвычайных ситуациях, обучение поведению в ЧС.	1	Отработка поэтапного выполнения программы.
21	«Этапы работы с проблемой», осознание проблемной ситуации. █	1	Оценка правильности выполнения задания на основе сличения с конечным результатом.
22	«Мое поведение в конфликте».	1	Обучение рациональному поведению в конфликтных ситуациях
23	Рациональное поведение в конфликтных ситуациях.	1	Отработка приемов эффективного решения конфликтных ситуаций
24	Практическая работа «Договор»	1	Коллективное обсуждение работы в моделируемых ситуациях.
25	«Победи своего дракона»	1	Упражнения на формирование навыков управления гневом
26	Осознание различия между агрессией и агрессивностью.	1	Соотнесение физических проявлений с конкретными эмоциями в моделируемых ситуациях под контролем взрослого
27	Понятие толерантности.	1	Моделирование социально приемлемого поведения в эмоционально напряженных коммуникативных ситуациях, простые способы регуляции своего поведения.
28	Учимся взаимодействовать с разными людьми	1	Отработка навыков общения в различных моделируемых социальных ситуациях
29	«Красивые поступки». «Общая рука».	1	Обсуждение проблем подростковой дружбы
30	Психодиагностика. Выполнение тестовых заданий «Мир отношений». «Я глазами других людей».	1	Работа с бланковыми материалами

31	«Вверх по радуге». Творческая работа «Я в будущем».	1	Отработка навыков самооценивания в моделируемых ситуациях
32	Презентация работы «Я в будущем»	1	Знакомство с базовыми навыками самопрезентации. выделение сильных сторон и положительных качеств личности.
33	«Мои социальные роли»	1	Основные социальные роли, их разнообразие в жизни человека.
34	« Я в семье и обществе»	1	Упражнения на формирование личной ответственности и обязанности по отношению к семье и обществу
35	«Как достигнуть успеха»	1	Знакомство с навыками критичного оценивания результатов своей деятельности
36	«Я гражданин своего Отечества».	1	Упражнения на формирование гражданской позиции, ценностных установок.
37	«Ты индивидуален, неповторим».	1	Осознание индивидуального своеобразия.
38	«Мои способности и таланты»	1	Упражнения на формирование умения выделять свои задатки и склонности на основе самоанализа под контролем взрослого.
39	«Я сам»	1	Отработка навыков самостоятельности
40	«Собственное мнение»	1	Упражнения на формирование умения принимать и отстаивать собственное мнение.
41	«Мир эмоций». Психодиагностика и развитие эмоционально-личностной сферы	1	Работа с бланковыми материалами
42	«Что такое саморегуляция»	1	Знакомство с базовыми навыками контроля эмоциональных состояний
43	«Умейте властвовать собой».	1	Отработка приемов саморегуляции.
44	Психогимнастика	1	Определение физических проявлений различных эмоциональных состояний: телесные ощущения, мышечное напряжение, мимические и пантомимические движения.
45	« Если я боюсь неудачи»	1	Знакомство со способами управления проявлением негативных эмоций при неудаче в учебной ситуации.
46	«Эффективное решение конфликтов»	1	Моделирование социально приемлемого поведения в эмоционально напряженных коммуникативных ситуациях
47	«Я и мои способности», «Лесенка	1	Осознание собственных ресурсов

	успеха»		развития.
48	«Самооценка». Промежуточная психодиагностика.	1	Работа с бланковыми материалами
49	«Мои достоинства и недостатки». «Самопрезентация»		Отработка навыков оценивания собственных качеств и черт характера.
50	«Откровенно говоря».	1	Актуализация школьных страхов и выбор способов их преодоления.
51	«Зеркало»	1	Развитие невербальных средств общения.
52	«Умные жесты», «Таможня».	1	Отработка невербальных способов общения
53	«Определи ценности» «Переоценка ценностей»	1	Знакомство с базовыми ценностями человека
54	«Ценностные ориентации» «Герб моих ценностей»	1	Осознание ценностных установок
55	«Достижение цели»	1	Отработка умения грамотно формулировать свои цели
56	«Жизненные цели	1	Планирование и реализация общих способов работы с партнерами по совместной деятельности для достижения общей цели.
57	«События моей жизни»	1	Упражнение на формирование структурного видения своей жизни через значимые события
58	Учимся рассуждать	1	Удержание последовательности действий на основании следования, инструкции
59	«Признаки уверенного, неуверенного и самоуверенного человека»	1	Представление словесного отчета по результатам выполнения задания.
60	«Позитивное общение»	1	Отработка использования позитивной лексики, комплиментов, правил этики общения.
61	«Ни свой, ни чужой»	1	Упражнения на формирование умений противостоять групповому давлению
62	«Я учусь быть коммуникабельным»	1	Отработка навыков установления и поддержания продуктивного коммуникативного контакта в моделируемых ситуациях.
63	«Психологические помехи в общении»	1	Упражнения на формирование умения выделять качества личности и способы поведения, которые способствуют или препятствуют продуктивной коммуникации
64	«Способы передачи информации между собеседниками»	1	Отработка приемов поддержания беседы.
65	«Жизнь без риска» профилактика Рисканного поведения	1	Упражнение на развитие способности принимать решения и

			быть ответственным за свой выбор
66	«Я и Закон»	1	Упражнения на формирование ответственности за свое поведение
67	Заключительная диагностика	1	Работа с бланковыми материалами
68	Итоговое занятие.	1	Подведение итогов года
	<b>Итого: 68 часов</b>		

### 6 класс

№ п/п	Тема урока.	Кол-во часов	Виды деятельности
№			№
1	Психодиагностика. Определение уровня школьной тревоги и учебной мотивации.	1	Работа с бланковыми материалами
2	Психодиагностика. Определение уровня школьной тревоги и учебной мотивации (продолжение).	1	Работа с бланковыми материалами
3	«Я – подросток»	1	Упражнения на осознание своих индивидуальных особенностей, качеств, черт характера. Формирование адекватного представления о своем возрасте.
4	«Я – подросток».	1	Игра на развитие умения различать положительные и отрицательные качества, черты характера. Формирование адекватного представления о своем возрасте
5	Психодиагностика «В тесном кругу. Выявление значимого круга общения.	1	Работа с бланковыми материалами
6	«Как узнать эмоцию».	1	Знакомство с чувствами и форм их выражения
7	«Страна чувств»	1	Определение физических проявлений различных эмоциональных состояний: телесные ощущения, мышечное напряжение, мимические и пантомимические движения
8	«Чувства бывают разные»	1	Оценивать роль позитивных и негативных эмоций в общении и их влияние на эффективность общения и продуктивность деятельности
9	«Психологический театр».	1	Отработка умения контролировать свои эмоциональные состояния

10	«Психологический театр» (продолжение)	1	Регулировать свое поведение в эмоционально напряженной коммуникативной ситуации, соблюдать нормы и правила общественного поведения
11	«Мои способности»	1	Оценивать собственные склонности и познавательные способности, понимать их значение при определении направления деятельности
12	«Я наблюдатель»	1	Различение положительных и отрицательных качеств и черт характера на примере вымышленных и реальных персонажей
13	«Я – наблюдатель» завершение	1	Различение положительных и отрицательных качеств и черт характера на примере вымышленных и реальных персонажей
14	«Как справиться с тревогой»	1	С помощью специальных приемов снижать волнение в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы).
15	«Расскажи о чувствах»	1	Понимание и словесное обозначение своих эмоций в прошлом, настоящем и будущем
16	«Запретные чувства».	1	формирование умения проявлять свои чувства и контролировать их
17	«Вредные и полезные привычки».	1	Развитие способности принимать решения и быть ответственным за свой выбор
18	Профилактика употребления ПАВ	1	Отработка навыков самостоятельно оценивать последствия своих действий, выбирать как поступить (в том числе в неоднозначных ситуациях).
19	Диагностика самооценки	1	Работа с бланковыми материалами
20	«Какой я»	1	Формулируем развернутые самооценочные суждения.
21	«Какой я»	1	Учимся выделять свои личностные особенности
22	«Я и другие»	1	Учимся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками с помощью взрослого.
23	Уверенность в себе.	1	Упражнения на формирование уверенного поведения
24	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	1	Выделение общих характеристик задатков и склонностей человека

25	«Я уверенный в себе человек» практическое задание	1	Соотнесение своих способностей и возможностей в основных направлениях деятельности, построение плана саморазвития на этой основе
26	«Маски»	1	Обучение формулированию собственного развернутого представления о социальных ролях в обществе, различных моделях поведения в соответствии с этими ролями, правилами и нормах поведения.
27	«Маски» (продолжение).	1	Формулирование собственного развернутого представления о социальных ролях в обществе, различных моделях поведения в соответствии с этими ролями, правилами и нормах поведения.
28	«Я в бумажном зеркале» отработка навыков поведения в учебных ситуациях.	1	Отработка навыков поведения в учебных ситуациях
29	«Я в бумажном зеркале». Разбор Кейсов	1	Выполнение заданий по готовой инструкции при индивидуальной и групповой работе
30	«Я в бумажном зеркале». Театральная постановка	1	Коллективное обсуждение работы в моделируемых ситуациях.
31	«Путешествие к центру Я»..	1	Определение и первичный анализ структуры личностных ценностей
32	«Путешествие к центру Я».	1	Формулирование собственного развернутого представление о ценностях в обществе, различных моделях поведения в соответствии с этими ценностями, правилами и нормах поведения
33	«Моя цель на год ». Ставим цель на ближайший год и прописывает к нему шаги.	1	Отработка навыков пошагового и итогового контроля при выполнении задания.
34	«Моя карта мира»	1	Обучение умению выстраивать жизненные планы во временной перспективе в рамках моделируемого взаимодействия со взрослым
35	« Моя карта мира»	1	Отработка умений выстраивать жизненные планы во временной перспективе в рамках моделируемого взаимодействия со взрослым
36	«Что такое страх? Надо ли бояться?» творческая работа»	1	Развитие навыков распознавания телесных ощущений, при чувстве страха

37	«Как победить страх». Творческая работа	1	Соотнесение физических проявлений с конкретными эмоциями в моделируемых ситуациях под контролем взрослого
38	«Что значит быть взрослым? Этапы взросления	1	Формирование представлений об истинной и ложной взрослости.
39	Психологическая игра «Подводная лодка».	1	Планирование и реализация общих способов работы с партнерами по совместной деятельности
40	«Победи свои тревоги»	1	Развитие психо-эмоциональной сферы: формирование навыков саморегуляции, релаксация
41	«Позитивное мышление»	1	Оценивать роль позитивных и негативных эмоций в общении и их влияние на эффективность и продуктивность деятельности
42	«Позитивное мышление	1	Отработка различных приемов регуляции эмоций
43	«Я управляю своими эмоциями»	1	Учимся совершать элементарное волевое усилие для снятия агрессивных реакций
44	«Я управляю своими эмоциями»	1	Отработка различных приемов регуляции негативных эмоций
45	Приемы саморегуляции	1	Отработка различных приемов релаксации.
46	«Командная работа»	1	Организовывать свою деятельность при групповой работе с учетом условий, необходимых для выполнения поставленных задач
47	«А что они обо мне подумают?»	1	Упражнения на формирование адекватного отношения к оценкам окружающих.
48	«А что они обо мне подумают?» (продолжение).	1	Упражнения на формирование адекватного отношения к оценкам окружающих
49	«Когда надо сказать нет»..	1	Обучение навыкам выражения собственного мнения, отстаивании собственной позиции.
50	«Когда надо сказать нет».	1	Отработка навыков выражения собственного мнения, отстаивании собственной позиции
51	«Моя учеба»	1	Значение обучения для будущей жизни формирование ценностных ориентаций.
52	«Эмоции и школа».	1	Отработка навыков снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы).
53	Исследование личностных	1	Работа с бланковыми материалами

	особенностей развития в раннем подростковом возрасте.		
54	«Злость и агрессия – сильные чувства».	1	Развитие психоэмоциональной сферы: формирование умения осознавать и контролировать свои эмоциональные состояния.
55	«На воздушном шаре» творческая работа	1	Соотнесение своих действий с планом выполнения задания. Корректировка своих действий на основании расхождений результата с эталоном со стимулирующей помощью взрослого.
56	Твое здоровье»	1	Упражнения на формирования бережного отношения к здоровью
57	Личные границы тела .	1	Упражнения на осознание себя отдельной личностью со своими целями, желаниями и потребностями, неприкосновенностью
58	Твое здоровье и твой досуг.	1	Формирование эффективного режима дня, сна и отдыха.
59	Твое здоровье и ПАВ	1	Развитие ценностного отношения к своему здоровью.
60	Диагностика. Определение уровня и видов подростковой агрессивности.	1	Работа с бланковыми материалами
61	«Троллинг в социальных сетях» Развитие коммуникативных УУД:	1	Обучение безопасному поведению при общении в интернете.
62	«Троллинг в социальных сетях». Как защитить себя в интернете.	1	Обучение безопасному поведению при общении в интернете.
63	Буллинг в классе	1	Знакомство со способами противостояния внешней агрессии.
64	Буллинг в классе. К кому обращаться за помощью	1	Определять последовательность действий для достижения поставленной задачи
65	«Учимся аргументировать»	1	Использование различных речевых средств для аргументации своей позиции.
66	«Мои таланты и способности»	1	Выделяем свои задатки и склонности на основе самоанализа под контролем взрослого
67	Итоговая диагностика	1	Работа с бланковыми материалами
68	Итоговое занятие	1	Подведение итогов
	<b>Итого: 68 часов</b>		

### 7 класс

№№ п/п	Тема урока.	Кол-во часов	Виды деятельности
--------	-------------	--------------	-------------------

1	Входная психодиагностика. Измерение школьной мотивации.	1	Работа с бланковыми материалами
2	«Введение в программу». Знакомство с программой и обучением. Инструктаж по технике безопасности. Оформление обложки тетради.	1	Знакомство со способами ориентировки в задании и способами определения цели.
3	«Этот странный взрослый мир»	1	Формирование умения понимать взрослых
4	«Я хочу учиться»	1	Самостоятельное планирование своих действий, формирование учебной мотивации
5	«Планируем и действуем»	1	Формируем навыки построения внутренних планов действий
6	«Что такое самоконтроль»	1	Овладение навыками самоконтроля в учебной деятельности
7	«Я и мое здоровье».	1	Развитие психоэмоциональной сферы
8	«В мире эмоций»	1	Знакомство с приемами снятия психоэмоционального напряжения посредством работы с телесными ощущениями.
9	«Я владею собой»	1	Развиваем эмоциональную устойчивость личности
10	«Твое здоровье и эмоции».	1	Отработка способов снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных ситуациях
11	«Мир вокруг нас»	1	Отработка умения сдерживать непосредственное эмоциональное реагирование при возникновении помех в деятельности в моделируемых ситуациях под контролем взрослого
12	«Фантазии характеров»	1	Формируем умения определять личностные черты других людей
13	«Палитра характеров»	1	Сопоставление различных черт характера и самооценки
14	«Что мне мешает в учебе?»	1	Отработка умения сдерживать непосредственное эмоциональное реагирование при возникновении помех в деятельности в моделируемых ситуациях под контролем взрослого.
15	«Что такое воля» раскрытие волевых возможностей	1	Формируем способности совершать целенаправленное волевое усилие в ситуации пресыщения, при выполнении однообразной учебной работы.
16	«Умение владеть собой» формирование волевых качеств	1	Формируем умения сдерживать непосредственные импульсивные реакции, действовать в плане

			заданного, не отвлекаясь на посторонние раздражители.
17	«Культура общения»	1	Учимся выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть приемами активного слушания.
18	«Умение сотрудничать»	1	Отработка навыков выстраивания продуктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
19	«Что такое эмпатия в общении»	1	Обучение умению выслушивать, проявлять интерес к собеседнику
20	«Я и другие»	1	Развиваем умения распознавать эмоциональное состояние других
21	Страх контакта.	1	Тренируем способность устанавливать контакты, начинать и заканчивать беседу
22	Страх потребовать и настоять на своем.	1	Тренируем способность открыто говорить о чувствах и потребностях
23	Страх сказать "нет" в ответ на деструктивные требования.	1	Тренируем способность сказать "нет".
24	«Кто я такой».	1	Упражнения на формулирование собственного развернутого представления о социальных ролях в обществе, различных моделях поведения в соответствии с этими ролями, правилах и нормах поведения
25	«Уверенное поведение»	1	Упражнения на развитие уверенности в себе
26	«Источники уверенности в себе»	1	Соотнесение своих способностей и возможностей в основных направлениях деятельности, построение плана саморазвития на этой основе.
27	«Уверенность и самоуважение»	1	Формируем умения выделять свои задатки и склонности на основе самоанализа под контролем взрослого.
28	«Я становлюсь увереннее» Практическая работа	1	Учимся организовывать свою деятельность при индивидуальной и групповой работе с учетом условий, необходимых для выполнения поставленных задач

29	«Я в конфликтных ситуациях»	1	Анализируем собственное поведение в конфликте
30	«Плохое в прошлом»	1	Отработка приемов эффективного решения конфликтных ситуаций
31	«Как правильно выйти из конфликта»	1	Обучение навыкам саморегуляции эмоциональной сферы в условиях конфликта
32	Способы выхода из конфликта. Сотрудничество, конфронтация.	1	Обучение рациональному поведению в конфликтных ситуациях
33	Стратегии поведения в конфликте: избегание, компромисс.	1	Обучение рациональному поведению в конфликтных ситуациях
34	Учимся договариваться и уступать	1	Использование различных речевых средств для аргументации своей позиции
35	Учимся решать проблемы вместе	1	Планирование и реализация общих способов работы с партнерами по совместной деятельности
36	«Я и мои друзья»	1	Обсуждение проблем подростковой дружбы
37	Мои творческие способности.	1	Соотнесение своих способностей и возможностей в основных направлениях деятельности
38	«Я творю»	1	Упражнения на развитие творческого мышления.
39	«Кто такой лидер»	1	Определение лидерских качеств
40	«Я лидер»	1	Упражнения на развитие лидерских качеств личности
41	«Я организатор»	1	Упражнения на развитие организаторских способностей.
42	«Что такое успешность»	1	Упражнения на развитие мотивации на достижение успеха личности
43	Мои способности и возможности	1	Знакомство с понятием «уровень притязаний», связь уровня притязаний с реальными возможностями.
44	«Мое будущее»	1	Упражнения на осознание участниками своих жизненных перспектив
45	«Жизненные перспективы»	1	Отработка умений ставить цели и планировать их достижение
46	«Что такое ценности»	1	Определение ценностей
47	«Ценности подростков	1	Формулируем собственное развернутое представление о ценностях в обществе, различных

			моделях поведения в соответствии с этими ценностями, правилах и нормах поведения.
48	Диагностика «Ценностные ориентации»	1	Работа с бланковыми материалами
49	Ценности и жизненный путь человека	1	Выделяем и и самостоятельно определяем задачи в соответствии с ней, последовательность действий в краткосрочной перспективе.
50	«Мои ценности» Практическая работа	1	Учимся организовывать свою деятельность при индивидуальной и групповой работе с учетом условий, необходимых для выполнения поставленных задач
51	Семейные ценности	1	Упражнения на формирование личной ответственности и обязанности по отношению к семье
52	«Я в семье»	1	Выявляем причины трудностей в отношениях с родными
53	Конфликты в семье	1	Учимся эффективно решать конфликтные ситуации с родителями
54	«Моя семья»	1	Упражнения на осознание подростками позитивного опыта семейного взаимодействия
55	«Мои представления о будущей профессии»	1	Учимся выделять собственные интересы и склонности, соотнести их с будущей профессиональной деятельностью.
56	«Негативные и опасные для жизни и здоровья ситуации»	1	Самостоятельная корректировка своих действий на основании расхождений результата с эталоном.
57	«Нормы поведения»	1	Упражнения на формирование навыков социально-приемлемого поведения.
58	«Приемы саморегуляции»	1	Учимся использовать различные техники и приемы регуляции эмоций, использовать приемы релаксации в разных моделируемых ситуациях
59	«Как справиться с волнением перед контрольной»	1	Учимся использовать специальных приемов для того, чтобы справляться с волнением в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы) на примере моделируемых

			ситуаций.
60	«Как справиться с негативными эмоциями в трудных жизненных ситуациях»	1	Использование приемов релаксации в разных моделируемых жизненных ситуациях.
61	«Я-образ»	1	Развитие представления о себе
62	В чем состоит индивидуальность и неповторимость личности	1	Упражнения на формирование способностей выделять свои личностные особенности
63	Самопознание и самораскрытие личности подростка	1	Учимся формулировать развернутые самооценочные суждения.
64	«Я интересная личность» самопрезентация	1	Знакомство с базовыми навыками самопрезентации. выделение сильных сторон и положительных качеств личности.
65	«Как достигнуть общей цели»	1	Планирование и реализация общих способов работы с партнерами по совместной деятельности для достижения общей цели
66	«Итоги года исследование причин успеха/неуспеха в учебной деятельности	1	Планирование, выполнение и контроль действий на следующий год
67	Заключительная психодиагностика.	1	Работа с бланковыми материалами
68	Итоговое занятие	1	Подведение итогов года
	<b>Итого: 68 часов</b>		

### 8 класс

№ п/п	Тема урока.	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Входная диагностика	1	Работа с бланковыми материалами
2	Входная диагностика (продолжение)	1	Работа с бланковыми материалами
3	«Переплетенные линии».	1	Самостоятельное определение цели и задачи деятельности, последовательность действий в краткосрочной перспективе при выполнении познавательных задач.
4	«Переплетенные линии» (продолжение).	1	Самостоятельное определение цели и задачи деятельности, последовательность действий в краткосрочной перспективе при выполнении познавательных задач.
5	«Дорога жизни»	1	Самостоятельное планирование этапов своей деятельности.
6	«План	1	Развитие внутреннего плана действий
7	«Я достигаю успеха»	1	Определять последовательность действий для достижения совокупности поставленных задач;

			самостоятельно планировать последовательность своих действий в соответствии с поставленной задачей.
8	«Характер и личность»	1	Определение и вербальная характеристика своих личностных особенностей
9	«Ответственное поведение»	1	Формулировать общие представления об ответственном поведении
10	«Мой выбор»	1	Самостоятельно оценивать последствия своих действий, выбирать как поступить (в том числе в неоднозначных ситуациях).
11	«Я— это я! Знаю ли я себя»	1	Упражнения на осознание своих индивидуальных особенностей, качеств, черт характера.
12	«Я-концепция»	1	Самостоятельное определение цели и задачи деятельности, последовательность действий в краткосрочной перспективе при выполнении познавательных задач.
13	«Что такое толерантность?»	1	Моделирование социально приемлемого поведения в эмоционально напряженных коммуникативных ситуациях, простые способы регуляции своего поведения
14	«Я и Ты. Чем мы похожи».	1	Отработка умений выделять общую точку зрения в дискуссии (в моделируемых ситуациях при контроле взрослого)
15	«Кто твой настоящий друг».	1	Упражнения на формирование уважительного отношение к партнерам по общению, вниманию к личности другого
16	«Я учусь владеть собой». Основы саморегуляции.	1	Отработка специальных приемов регуляции своего эмоционального состояния в различных моделируемых жизненных ситуациях
17	«Я учусь владеть собой». Основы саморегуляции (продолжение).	1	Отработка специальных приемов регуляции своего эмоционального состояния в различных моделируемых жизненных ситуациях
18	«Поведение и культура».	1	Отработка способов поведения в провокационных ситуациях под контролем взрослого
19	«Я и другие»	1	Использовать в процессе сотрудничества правила

			совместной работы.
20	«Мы все разные, но живем в одной группе».	1	Поддерживать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками с помощью взрослого.
21	"Я + Ты"	1	Освоение приёмов активного общения.
22	Привет, как твои дела?	1	Раскрытие качеств, необходимых для активного общения "Какой я и какие другие"
23	«Я слушаю»	1	Знакомство с принципами хорошего слушания
24	«Моё мнение»	1	Отстаивание своей точки зрения и аргументации
25	Коммуникативная игра «Путешественники»	1	Устранение барьеров общения
26	«Стили общения»	1	Овладение базовыми средствами вербального и невербального общения.
27	Навыки совместной работы.	1	Отработка навыков ведения групповой дискуссии, способности выделять общую точку зрения в дискуссии, корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения,
28	"Конфликты и способы их разрешения".	1	Отработка навыков неконфликтного поведения.
29	"Конфликты и способы их разрешения".).	1	Отработка навыков неконфликтного поведения (продолжение
30	«Профиль».	1	Формирование и развитие способностей к самопознанию.
31	«10 ответов на вопрос кто я?».	1	Формирование и развитие способностей к самопознанию.
32	«Комплимент».	1	Учимся использовать в коммуникации со сверстниками позитивную лексику, комплименты, правила этики общения
33	«Мой автопортрет».	1	Отработка навыков самооценивания в моделируемых ситуациях (учебные ситуации), выделение сильных сторон и положительных качеств личности.
34	«Я тебя понимаю	1	Развитие чувства эмпатии
35	Работа с таблицей «Чувства и эмоции».	1	Овладение базовыми средствами вербального и невербального общения.
36	«Корзина дружеских качеств».	1	Развитие навыков эмпатии.
37	«Работа в группе »	1	Работа в группе над выполнением

			задания, принимать участие в коллективном обсуждении работы.
38	Работа с таблицей «Что общего и чем мы отличаемся».	1	Развитие самоанализа
39	Упражнение: «Отгадай эмоцию».	1	Определять и называть переживаемые эмоции в прошлом, настоящем и будущем
40	Упражнение: «Зеркало».	1	Выделять различные эмоциональные состояния и соотносить их с соответствующими внешними проявлениями (мимика, жесты, пантомимика, поза, интонация)
41	«Иностранец и переводчик».	1	Понимание и словесное обозначение своих эмоций в прошлом, настоящем и будущем. Определение физических проявлений различных эмоциональных состояний: телесные ощущения, мышечное напряжение, мимические и пантомимические движения.
42	«Вербальное и невербальное общение».	1	Учимся использовать вербальные и невербальные средства общения адекватные социально-эмоциональному контексту ситуации.
43	«Друзья».	1	Обсуждение проблем подростковой дружбы
44	Сочинение-объявление «Ищу друга».	1	Учимся донструктивно доносить свою позицию до других участников коммуникации.
45	«Я учусь владеть собой».	1	Обучение навыкам саморегуляции
46	«Пластелин».	1	Обучение навыкам саморегуляции. Упражнение на релаксацию
47	«Скульптура уверенного человека».	1	Выделяем свои индивидуальные особенности, качества, черты характера.
48		1	
49	«Запретное движение».	1	Соотнесение физических проявлений с конкретными эмоциями в моделируемых ситуациях под контролем взрослого
50	«Жарко-холодно».	1	Отработка различных приемов релаксации
51	«Сад моей мечты».	1	Знакомство с основными техниками и приемами регуляции эмоций

52	«Репортер».	1	Выстраиваем коммуникацию в различных социальных ситуациях
53	«Интервью со взрослым».	1	Учимся вести конструктивный диалог в моделируемых ситуациях.
54	«Пойми меня».	1	Учимся корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, выделять и признавать ошибочность своего мнения (если оно таково), выделять общую точку зрения в дискуссии (в моделируемых ситуациях при контроле взрослого).
55	«Я вам пишу».	1	Упражнение на развитие навыков письменного общения:
56	«Письмо другу».	1	Упражнение на развитие навыков письменного общения
57	«Абориген».	1	Упражнение, направленное на осознание телесных ощущений.
58	«Жизнь без тревоги»	1	Используем приемы релаксации в разных жизненных ситуациях (в моделируемых ситуациях) для снижения интенсивности негативных эмоциональных состояний.
59	«Остров»	1	Отработка навыков самостоятельного контроля всех этапов своей деятельности при выполнении задания в рамках индивидуальной и групповой работы.
60	«Я в мире профессий»	1	Моделирование общей перспективы своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности с помощью взрослого.
61	«Я в мире профессий»	1	Учимся давать характеристику собственных профессиональных склонностей и профессиональному потенциалу
62	«Путаница».	1	Знакомство с различными стратегиями поведения при возникновении конфликтной ситуации в процессе учебного сотрудничества
63	«Что там происходит?»	1	. Отработка навыков согласования своих действий с действиями партнера для достижения общего результата.
64	«Интервью».	1	Отработка навыков выстраивания продуктивного взаимодействия со

			сверстниками и взрослыми
65	«Защита».	1	Развитие умения аргументировать свою точку зрения. Упражнение
66	«С другом на торжественном приеме».	1	Представление о стилях общения. Разыгрывание беседы
67	Заключительная диагностика.	1	Работа с бланковыми материалами
68	Итоговое занятие		Подведение итогов
	<b>Итого: 68 часов</b>		

### 9 класс

№№ п/п	Тема урока.	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Входная психодиагностика. Анкетирование.	1	Работа с бланковыми материалами.
2	Как человек учится.	1	Самостоятельное планирование своих действий, формирование учебной мотивации.
3	Другие обо мне.	1	Корректировка своих представлений в ходе совместной групповой работы.
4	Я и моя жизнь.	1	Моделируем с помощью взрослого жизненную перспективу, жизненные планы, включающие последовательность целей и задач в их взаимосвязи.
5	Социальная карта моей жизни.	1	Формируем навыки эффективного сотрудничества при решении групповых задач.
6	Мир чувств.	1	Закрепляем навыки регуляции проявлений своих эмоций в ситуации дискуссии, учебного спора.
7	Стратегии совладания с агрессией.	1	Закрепляем навыки регуляции проявлений своих эмоций.
8	Виды общения.	1	Овладение базовыми средствами вербального и невербального общения.
9	Общение вербальное.	1	Отработка навыков ведения конструктивного диалога.
10	Общение невербальное.	1	Овладение средствами невербального общения.
11	Общение в сетевых сообществах, стереотипы.	1	Определение коммуникативного намерения (своего и партнера), оценивание его реализации в общении.
12	Способы ведения дискуссии в сети.	1	Формируем умение выдвигать контраргументы в дискуссии со сверстниками.
13	Какое общение называют эффективным.	1	Упражнения на формирование навыков эффективного общения.

14	Правила эффективного общения.	1	Отработка навыков эффективного взаимодействия со сверстниками.
15	Ты не один.	1	Отработка навыков выстраивания продуктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
16	Помощь и эмоциональная поддержка.	1	Упражнения на оказание помощи и эмоциональной поддержки партнерам.
17	Мужчина и женщина.	1	Упражнения на формирование нравственного поведения по отношению к противоположному полу.
18	Стереотипы в отношениях полов.	1	Упражнения на проявление такта в полоролевых отношениях.
19	Любовь и дружба.	1	Умение проявлять внимание к личности другого.
20	Особенности дружбы в сети.	1	Упражнения на формирование уважительного отношения к партнерам по общению.
21	Близость и доверие.	1	Тренируем способность открыто говорить о чувствах и потребностях.
22	Доверие в сетевом общении.	1	Тренируем навыки оценки намерений партнеров по общению в сети.
23	Семья.	1	Упражнения на формирование личной ответственности и обязанности по отношению к семье.
24	Эффективное сотрудничество в семейной системе.	1	Отработка умения договариваться в процессе сотрудничества, в том числе в конфликтных ситуациях.
25	Род, культура.	1	Учимся осознавать собственные индивидуальные особенности сквозь призму законов развития рода, культурного наследия.
26	Добро и зло.	1	Упражнения на формирование у учащихся представлений об основных этических понятиях «добро» и «зло».
27	Нравственные ценности.	1	Навык сопоставлять свои поступки с общепринятыми нравственными ценностями.
28	Личные ценности. Диагностика. Беседа.	1	Упражнения на формирование личных ценностных установок.
29	Общечеловеческие ценности.	1	Навык анализа своих поступков с точки зрения общечеловеческих ценностей.
30	Здоровье. Год перед тобой.	1	Упражнения на формирование

			установки на здоровый образа жизни.
31	Здоровье и ответственность.	1	Формирование установки на ценностное отношение к здоровью своему и окружающих.
32	Профилактика употребления ПАВ.	1	Упражнения на развитие способности принимать решения и быть ответственным за свой выбор.
33	Зависимое поведение.	1	Упражнения на развитие способности принимать решения и быть ответственным за свой выбор.
34	Преодоление проблем: ресурсы социума.	1	Упражнения на формирование способностей запрашивать и оказывать поддержку.
35	Личные ресурсы в преодолении проблем.	1	Упражнения на формирование способностей совершать целенаправленное волевое усилие в трудных жизненных ситуациях.
36	Экзамен как ступень и испытание.	1	Упражнения на формирование умения сдерживать непосредственные импульсивные реакции, действовать в плане заданного, не отвлекаясь на посторонние раздражители..
37	Экзамен как возможность.	1	Учимся давать характеристику различным стратегиям поведения в стрессовых ситуациях на примере ситуации подготовки к ГИА.
38	Тревожность ситуативная, личностная.	1	Отработка способов снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных ситуациях
39	Методы самопомощи при переживании тревоги	1	Отработка способов снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных ситуациях.
40	Стресс в жизни человека.	1	Развиваем навыки контроля проявление негативных эмоций в различных стрессовых ситуациях в моделируемых ситуациях под контролем взрослого.
41	Острые стрессовые реакции и состояния	1	Учимся давать характеристику стратегиям профилактики стрессовых состояний.
42	Стратегии преодоления стресса.	1	Отработка навыков преодоления стрессовых состояний в различных моделируемых жизненных ситуациях.
43	Методы саморегуляции	1	Отработка специальных приемов регуляции своего

			эмоционального состояния.
44	Мотивация при подготовке к экзаменам: ресурсы группы.	1	Отработка специальных приемов регуляции своего эмоционального состояния на примере ситуации подготовки к государственной итоговой аттестации.
45	Внутренняя мотивация при подготовке к экзаменам.	1	Отработка специальных приемов самомотивации.
46	Креативное мышление.	1	Учимся объективно оценивать результат своей креативной работы.
47	Креативный продукт.	1	Упражнения на развитие креативного мышления.
48	Креативность при решении жизненных проблем.	1	Соотнесение своих способностей и возможностей в направлении креативной деятельности.
49	Критическое мышление.	1	Упражнения на развитие критического мышления.
50	Критическое мышление в человеческих отношениях.	1	Учимся оценивать свою точку зрения, признавать ошибочность мнения и корректировать его в моделируемых ситуациях. Давать адекватную оценку альтернативной точке зрения.
51	Золотые правила критики.	1	Учимся оценивать другую точку зрения, признавать ошибочность мнения (если оно таково). Давать адекватную оценку альтернативной точке зрения.
52	Критическое мышление при анализе информации.	1	Упражнения на формирование навыков выбирать адекватную стратегию поведения при изучении информации под контролем взрослого.
53	Критическое мышление при анализе источников СМИ.	1	Упражнения на формирование навыков выбирать адекватную стратегию поведения при изучении источников СМИ.
54	Колесо баланса.	1	Моделирование желаемой жизненной перспективы.
55	Понятие гармоничной личности.	1	Выбор наиболее оптимальных способов постановки жизненных задач с помощью взрослого.
56	Жизненные цели и смыслы.	1	Планирование путей достижения цели.

57	Жизненные перспективы.	1	Моделирование временной перспективы жизни, где события прошлого, настоящего и будущего занимают соответствующее место.
58	Психодиагностика «ПРОФИ». Тест Холланда.	1	Работа с бланковыми материалами
59	Стремление к успеху	1	Работа с бланковыми материалами
60	Сфера профессиональных предпочтений	1	Работа с бланковыми материалами
61	Определение направленности личности	1	Работа с бланковыми материалами
62	Оценка коммуникативных и организаторских склонностей	1	Работа с бланковыми материалами
63	Определение готовности к риску	1	Работа с бланковыми материалами
64	Выбор: в каком мире жить.	1	Упражнения на формулирование позиции в отношении негативных воздействий среды, окружающих людей при анализе моделируемых ситуаций.
65	Выбор: каким быть.	1	Упражнения на формулирование позиции в отношении собственного поведения.
66	Будущее: современный рынок труда.	1	Самостоятельное планирование своих действий при групповой работе с учетом ресурсов, необходимых для выполнения поставленных задач.
67	Моя жизненная перспектива.	1	Планирование своих действий при индивидуальной работе.
68	Итоговая диагностика	1	Работа с бланковыми материалами.
<b>Итого: 68 часов</b>			