Управление образования администрации муниципального округа Нижняя Салда Свердловской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10»
ул. Фрунзе, д.11, г. Нижняя Салда, Свердловской области, 624742
Тел.: (34345) 3-09-80; E-mail: schola10NS@yandex.ru; оф. сайт: http://10ns.uralschool.ru/

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ № 10»
_____ Бессонова А.Л.
Приказ № 87/1-ОД
от 27 мая 2026г.

# Программа коррекционно-развивающих занятий для обучающихся с задержкой психического развития 5-9 классы

## (основной уровень образования)

## на 2026-2027 учебный год

разработал: педагог-психолог
Ефремова Н.С.

Нижняя Салда
**2026 г.**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Пояснительная записка ..... 3
1. Цели и задачи программы ..... 5
2. Принципы коррекционно-развивающего обучения ..... 5
3. Методы и приемы работы с ребенком ЗПР ..... 6
4. Основные направления коррекционной работы ..... 6
5. Структура и особенности программы ..... 7
6. Ожидаемые результаты ..... 8
7. Способы контроля и оценки эффективности программы ..... 9
8. Содержание программы ..... 11
9. Условия реализации программы ..... 14
Список литературы ..... 15
Календарно-тематическое планирование ..... 17
5 класс ..... 17
6 класс ..... 19
7 класс ..... 21
8 класс ..... 23
9 класс ..... 25

**Пояснительная записка**

Проблема помощи детям с задержкой психического развития (далее дети с ЗПР) приобрела в последние годы особую актуальность. В последнее время очень остро обозначилась проблема существенного роста числа детей с нарушениями в психическом и соматическом развитии. Значительное место среди этих детей занимают именно дети с ЗПР, причем год от года наблюдается тенденция роста их численности. Задержка психического развития - одна из наиболее распространенных форм психических нарушений. ЗПР - это особый тип психического развития ребенка, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально-средовых и психологических факторов. Среди детей с ограниченными возможностями здоровья (далее дети с ОВЗ) дети с ЗПР составляют самую многочисленную группу. В системе психологической помощи детям с задержкой психического развития на первое место ставят не дефект, а формирование и развитие целостной личности ребенка, способной направить свои усилия под руководством взрослых на компенсацию нарушений и реализацию своих потенциальных возможностей успешного вхождения в социальную среду

В соответствии с новыми стандартами одна из основных задач на сегодняшний день является овладение подростками с ОВЗ универсальными учебными действиями (личностными, регулятивными, познавательными, коммуникативными).

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования диктует внедрение новых подходов к созданию в школе системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы, нацеленной на преодоление недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, развитие личности обучающихся с ОВЗ в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации.

У школьников среднего звена с ЗПР отмечаются следующие психологические особенности:

1. Недостаточная познавательная активность, которая, сочетаясь с быстрой утомляемостью и истощаемостью ребенка, может серьезно тормозить их обучение и развитие.
2. Сниженная работоспособность, что проявляется в трудностях усвоения учебного материала.
3. Частые переходы от состояния активности к полной или частичной пассивности, смена рабочих и нерабочих настроений.
4. Внешние обстоятельства (сложность задания, большой объем работы и др.) выводят ребенка из равновесия, заставляют нервничать, волноваться.
5. Характерна значительная неоднородность нарушенных и сохранных звеньев психической деятельности. Наиболее нарушенной оказывается эмоционально-личностная сфера и общие характеристики деятельности (познавательная активность, особенно спонтанная, целенаправленность, контроль, работоспособность), в сравнении с относительно более высокими показателями мышления и памяти.
6. Социальная адаптация больше зависит от влияния окружающей среды, чем от них самих.

7. Низкий уровень критичности, незрелость, неспособность адекватно оценить ситуацию.

Программа коррекционно – развивающих занятий направлена на коррекцию данных психологических особенностей и разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).
- Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (в действующей редакции).
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции) .
- Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (в действующей редакции).
- Приказ Минпросвещения РФ от 23.11.2024 № 882 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.05.2020 № 13).
- Методические рекомендации Минпросвещения РФ по реализации адаптированных основных общеобразовательных программ для обучающихся с задержкой психического развития.
- Концепция развития психологической службы в системе образования Российской Федерации на период до 2030 года .
- Письмо Минпросвещения РФ от 14.08.2023 № ТВ-127/23 «О методических рекомендациях по реализации программ коррекционной работы»
- Нормативные правовые акты Министерства образования и молодежной политики Свердловской области, регламентирующие деятельность психологической службы и инклюзивное образование.
- Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10».
- Адаптированная образовательная программа основного общего образования (АООП ООО) для обучающихся с ЗПР (Вариант 07).

Данная программа разработана для обучающихся, приступивших к обучению в пятом классе и для обучающихся 6-9х классов, с учетом уже полученных ими знаний, компетенций и навыков в рамках обучения по предыдущей программе коррекционных занятий. Программа разработана с учётом типовых рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) для обучающихся с задержкой психического развития (Вариант 7) и направлена на их системную реализацию в образовательном процессе.

**1. Цели и задачи программы.**

Цель программы:

Создание системы комплексной психолого-педагогической помощи для преодоления трудностей в обучении, успешного освоения основной образовательной программы основного общего образования, а также обеспечение успешной социализации и социальной адаптации обучающихся с задержкой психического развития.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

- Коррекционно-развивающие:

Коррекция недостатков в познавательной сфере (внимания, памяти, мышления, восприятия) и эмоционально-личностном развитии обучающихся.

Развитие универсальных учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных) в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

- Социально-адаптационные:

Формирование коммуникативных компетенций, навыков саморегуляции и продуктивного взаимодействия в социальной среде.

Развитие навыков адекватного поведения и разрешения конфликтных ситуаций.

- Профориентационные (8–9 классов):

Формирование предпосылок к трудовой деятельности и осознанному профессиональному самоопределению обучающихся (в соответствии с требованиями ФАОП ООО)

**2. Принципы коррекционно-развивающего обучения**

Реализация программы опирается на следующие фундаментальные принципы, обеспечивающие эффективность психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ЗПР:

1. Соблюдение интересов ребенка.
2. Принцип нормативности развития. Коррекционная работа строится с опорой на закономерности и возрастные нормативы психического развития подростков, с учетом «зоны ближайшего развития» каждого конкретного обучающегося.
3. Принцип системности. Коррекционные (сглаживание или компенсация отклонений), профилактические (предупреждение вторичных нарушений и дезадаптации) и развивающие (обогащение опыта, опора на сохранные функции) задачи решаются в едином комплексе, охватывая все сферы психической деятельности.
4. Принцип единства диагностики и коррекции реализуется в двух аспектах: началу коррекционной работы предшествует этап комплексного диагностического обследования, позволяющий выявить характер и интенсивность трудностей развития, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого заключения строить коррекционную работу, исходя из ближайшего прогноза развития.
5. Принцип преемственности. Обеспечивается непрерывность и целостность образовательного процесса при переходе от начального к основному общему образованию, а также связь программы коррекционной работы с другими компонентам АООП:

программой формирования универсальных учебных действий (УУД), программой воспитания и программой профессиональной ориентации.

6. Деятельностный принцип. Развитие психических функций и личности происходит не через пассивное восприятие, а через активную, осмысленную деятельность самого обучающегося, в процессе которой он усваивает новые способы действий и отношения к миру.

7. Принцип динамичности восприятия и продуктивной обработки информации. Задания выстраиваются по принципу «от простого к сложному», создавая ситуации умеренного затруднения, преодоление которых развивает познавательную активность. Формируется навык переноса усвоенных способов действий в новые, нестандартные условия.

8. Принцип учета эмоциональной окрашенности материала. Создание на занятиях ситуации успеха, использование игровых, арт-терапевтических и релаксационных техник для снижения тревожности и формирования положительной мотивации к коррекционной работе.

9. Принцип индивидуального подхода. Учет не только диагноза (ЗПР), но и индивидуально-типологических особенностей подростка: темпа деятельности, уровня работоспособности, ведущего канала восприятия и актуального эмоционального состояния.

**3.Методы и приемы работы с ребенком ЗПР**

В работе с подростками, имеющими задержку психического развития, применяется комплекс методов, направленных на активизацию познавательной деятельности и эмоциональную стабилизацию:

- Методы поэтапного формирования умственных действий: пошаговая подача инструкции, алгоритмизация сложных заданий, обязательное речевое проговаривание (вслух и про себя) выполняемых действий для их интериоризации.

-Приемы дозированной помощи: использование обучающей, стимулирующей, организующей и направляющей помощи, которая постепенно снимается по мере формирования у подростка навыка самостоятельного выполнения действия.

- Методы наглядности и моделирования: использование опорных схем, алгоритмов, интеллект-карт, графических диктантов для структурирования информации и развития наглядно-образного мышления.

-Когнитивно-поведенческие приемы: техники рационализации, рефлексивного анализа собственных мыслей и эмоций («Дневник настроения», «Мысли, которые мне помогают/мешают»), направленные на развитие саморегуляции.

-Арт-терапевтические и проективные методы: использование изотерапии, сказкотерапии, музыкотерапии и метафорических карт для безопасного выражения эмоций, снижения мышечного и психоэмоционального напряжения, обхода психологических защит.

- Тренинговые технологии: ролевые игры, социально-психологические тренинги, деловые игры, направленные на отработку навыков коммуникации, уверенного поведения и конструктивного разрешения конфликтов в безопасной моделируемой среде.

**4.Основные направления коррекционной работы**

Когнитивное (познавательное) направление:
- Развитие и коррекция высших психических функций (ВПФ): целенаправленное формирование устойчивого произвольного внимания, оперативной и смысловой памяти, навыков переключения и распределения внимания.
- Развитие словесно-логического и абстрактного мышления: формирование умений анализировать, синтезировать, сравнивать, обобщать, выделять существенные признаки, устанавливать причинно-следственные связи.
- Формирование навыков учебной деятельности: развитие умения работать по инструкции, планировать свои действия, осуществлять пошаговый и итоговый самоконтроль, оценивать результат своей работы.

Эмоционально-личностное направление:
- Коррекция и профилактика эмоциональных нарушений: снижение уровня ситуативной и личностной тревожности (особенно в предэкзаменационный период), работа с агрессивными реакциями и импульсивностью.
- Формирование адекватной самооценки и позитивного «Я-образа»: развитие навыков рефлексии, принятия себя, распознавания и вербализации собственных эмоций и эмоций других людей.
- Развитие навыков эмоциональной саморегуляции: обучение приемам мышечной релаксации, дыхательным техникам, способам конструктивного преодоления стресса.

Коммуникативное направление:
-Развитие коммуникативной компетентности: формирование навыков активного слушания, ведения диалога, аргументации своей точки зрения, использования вербальных и невербальных средств общения.
-Профилактика деструктивного поведения: обучение алгоритмам конструктивного разрешения конфликтов, развитие эмпатии, толерантности и навыков работы в команде (кооперации).

Профориентационное и социальное направление (акцент в 8–9 классах):
-Формирование предпосылок к профессиональному самоопределению: развитие умения соотносить свои интересы, способности и состояние здоровья с требованиями различных профессий.
- Содействие социальной адаптации: формирование реалистичных представлений о рынке труда, помощь в построении индивидуального образовательного маршрута.

**5. Структура и особенности программы**

Программа разработана для обучающихся 5–9 классов, осваивающих адаптированную основную образовательную программу основного общего образования (АООП ООО) для обучающихся с задержкой психического развития (Вариант 7.1 или 7.2).

Организационные параметры:
- Программа каждого учебного года (с 5 по 9 класс) рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Общая продолжительность реализации программы составляет 5 лет.

- Продолжительность одного занятия составляет 40 минут (в 5 классе допускается сокращение до 35 минут в первой четверти в период адаптации).
- Занятия проводятся в индивидуальной форме или в групповой форме занятий.

Принцип «спирали» в содержании программы:
- Содержание программы строится по концентрическому («спиралевидному») принципу. Это означает, что ключевые темы (например, «Развитие внимания», «Самооценка», «Конфликты») повторяются из года в год, но на каждом новом этапе (в 6, 7, 8 и 9 классах) они рассматриваются на более высоком уровне сложности, с большей глубиной самоанализа и с учетом актуальных возрастных задач подростка.

Программа обладает гибкостью: темы, формы и конкретные упражнения могут корректироваться педагогом-психологом в зависимости от результатов текущей диагностики, состава группы и актуальных запросов обучающихся и их родителей.

**6.Ожидаемые результаты**

Личностные результаты:
- Сформированность положительного отношения к школе, учебной деятельности и коррекционным занятиям.
- Развитие учебно-познавательного интереса к новому материалу и способам решения задач.
- Способность к адекватной, дифференцированной самооценке, умение признавать свои ошибки и анализировать причины успеха/неуспеха.
- Знание и ориентация на основные моральные нормы, развитие личной ответственности за свои поступки.
- Сформированность начальных представлений о своих профессиональных склонностях и готовность к дальнейшему выбору образовательного маршрута.

Регулятивные УУД:
- Умение сознательно принимать и удерживать учебную задачу, планировать свои действия в соответствии с ней.
- Способность осуществлять пошаговый и итоговый самоконтроль, сверять свои действия с образцом или алгоритмом.
- Умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки характера сделанных ошибок.
- Развитие навыков волевой саморегуляции: способность начинать и заканчивать действие в требуемый момент, контролировать свое поведение в различных ситуациях.

Познавательные УУД (совместно с учителем):
- Умение выполнять познавательные задания, используя знаково-символические средства (схемы, таблицы, алгоритмы).
- Владение базовыми логическими действиями: сравнением, классификацией, установлением аналогий и причинно- следственных связей.
- Способность извлекать необходимую информацию из адаптированных текстов, таблиц и схем, строить сообщения в устной и письменной форме.

Коммуникативные УУД:
-Умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание.
-Способность договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
- Умение конструктивно разрешать конфликты, учитывая интересы всех участников и чувства других людей.

**7.Способы контроля и оценки эффективности программы**

Оценка результативности программы осуществляется в соответствии с требованиями ФАОП ОВЗ (Вариант 7) и носит характер динамического мониторинга. Оценка не сводится к выставлению отметок, а отражает качественные и количественные изменения в развитии обучающегося.
Виды контроля:
1. Входной — определение актуального уровня развития ВПФ, учебных навыков, эмоциональной сферы, учебной и профориентационной мотивации.
2. Итоговый (май) — определение эффективности коррекционной работы за учебный год.
3. Текущий — педагогическое и психологическое наблюдение за поведенческими реакциями и учебной деятельностью в процессе занятий.

Критерии оценки (по направлениям программы):
Познавательная сфера: динамика развития внимания, памяти, мышления; сформированность навыков работы по инструкции и самоконтроля (регулятивные УУД).
Эмоционально-личностная сфера: снижение уровня ситуативной тревожности, формирование адекватной самооценки, освоение навыков волевой саморегуляции.
Коммуникативная сфера: улучшение навыков взаимодействия в группе, освоение конструктивных способов разрешения конфликтов.
Профориентационная (8–9 классы):осознанность выбора и сформированность индивидуального образовательного маршрута.
Качественная характеристика динамики:

По итогам каждого диагностического среза каждому обучающемуся присваивается одна из характеристик:
Положительная динамика — устойчивый прогресс в освоении УУД, снижение тревожности, улучшение социальных навыков.
Стабильная динамика — удержание достигнутых результатов без значимых колебаний (является положительным показателем при ЗПР).
Отрицательная динамика — снижение показателей, требующее пересмотра индивидуального маршрута и вынесения вопроса на школьный ППк.

Оценка эффективности программы осуществляется с помощью валидного психодиагностического инструментария, разделенного на три ключевых блока:
1. Диагностика познавательной сферы и учебных навыков:
- Таблицы Шульте, Корректурные пробы (Бурдона, Ландольта), Тест Тулуз-Пьерона – для оценки объема, устойчивости, переключения и распределения внимания.

- Методика «Заучивание 10 слов» (А.Р. Лурия), Методика опосредованного запоминания (А.Н. Леонтьев), «Пиктограмма» – для исследования объема, динамики и стратегий запоминания (механическая vs. смысловая память).

- Субтесты ГИТ («Числовые ряды», «Аналогии»), Методики «Исключение лишнего», «Выделение существенных признаков» – для оценки уровня развития словесно-логического мышления и способности к обобщению.

2. Диагностика эмоционально-личностной сферы:

-Методика «Лесенка», Тест «Вербальная диагностика самооценки» (В.Г. Щур) – для изучения уровня притязаний и адекватности самооценки.

-Опросник акцентуаций характера и психопатий (Г. Шмишека, адаптация Л.Г. Почебут) – для выявления типов акцентуаций и склонности к определенным видам девиантного поведения.

-Рисуночные проективные методики («Дом-Дерево-Человек», «Несуществующее животное», «Закончи рисунок» П. Торранса) – для выявления скрытой тревожности, агрессивности и особенностей эмоционального состояния.

-Методика «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверькова, Е.В. Эйдман) – для оценки развитости компонентов саморегуляции.

3. Диагностика мотивационной и профориентационной сферы:

- Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (А.Д. Андреева) – для оценки преобладающих мотивов учебной деятельности.

-Методика изучения социализированности личности учащегося (М.И. Рожков) – для оценки уровня социальной адаптации.

-Анкета на исследование уровня осмысления выбираемой профессии, Карта интересов (А.Е. Голомшток) – для профориентационной диагностики в 8–9 классах.

- Метод педагогического и психологического наблюдения – как сквозной метод фиксации поведенческих реакций в естественных условиях

## 8.Содержание программы

Содержание программы **для 5 класса**

Акцент: Психологическая адаптация к переходу в среднее звено, принятие новой социальной роли «пятиклассника».

Раздел 1. Вводный. Создание атмосферы психологической безопасности, знакомство, принятие правил групповой работы, формирование положительной мотивации к занятиям.

Раздел 2.Первичная диагностика. Комплексное исследование уровня школьной адаптации, актуального развития ВПФ и эмоционального статуса.

Раздел 3. Когнитивное развитие. Формирование навыков работы с инструкциями разных учителей. Развитие произвольного внимания, зрительной и слуховой памяти. Развитие наглядно-образного мышления через графические диктанты и задачи на установление закономерностей.

Раздел 4. Эмоционально-личностное развитие. Формирование навыков рефлексии («Я-это Я»). Обучение распознаванию базовых эмоций и способов конструктивного выражения гнева. Развитие навыков сотрудничества и работы в малой группе.

Раздел 5. Итоговая диагностика. Оценка динамики адаптации и развития за учебный год.

Содержание программы **для 6 класса**

Акцент: Межличностные отношения, профилактика конфликтов, начало раннего подросткового кризиса.

Раздел 1-2.Вводный блок и диагностика уровня сплоченности класса и коммуникативных навыков.

Раздел 3. Когнитивное развитие. Усложнение задач на переключение и распределение внимания. Развитие навыков смыслового чтения и пересказа. Тренировка словесно-логического мышления (аналогии, классификация).

Раздел 4. Эмоционально-личностное развитие. Изучение понятий «уверенное», «неуверенное» и «агрессивное» поведение. Отработка навыков «Я-высказываний». Профилактика буллинга. Развитие эмпатии и умения видеть ситуацию с точки зрения другого человека.

Раздел 5. Итоговая диагностика и рефлексия.

Содержание программы **для 7 класса**

Акцент: Развитие самосознания, абстрактного мышления и навыков саморегуляции.

Раздел 1-2.Вводный блок и углубленная диагностика личностных особенностей.

Раздел 3.Когнитивное развитие. Развитие сложных форм мышления: анализ через синтез, абстрагирование. Формирование навыков планирования собственной деятельности и распределения времени.

Раздел 4.Эмоционально-личностное развитие. Формирование позитивного «Я-образа» и адекватной самооценки в период активного физического и психологического взросления. Обучение техникам мышечной релаксации и аутогенной тренировки для снятия напряжения. Осознание связи между образом жизни и здоровьем.

Раздел 5. Итоговая диагностика.

Содержание программы для **8 класса**

Акцент: Профессиональные пробы, углубление самопознания, управление сложными эмоциями.

Раздел 1-2.Вводный блок и первичная профориентационная диагностика (выявление склонностей и интересов).

Раздел 3. Когнитивное развитие. Тренировка избирательности внимания и самоконтроля при выполнении монотонных или сложных задач. Развитие критического мышления и умения отличать факты от мнений.

Раздел 4. Эмоционально-личностное развитие. Работа со сложными чувствами (зависть, вина, страх, одиночество). Развитие навыков взаимопонимания и доверия в общении. Начало целенаправленной профориентационной работы: «Мои сильные стороны», «Мир профессий».

Раздел 5. Итоговая диагностика.

Содержание программы для 9 класса

Акцент: Подготовка к ОГЭ, стрессоустойчивость, осознанный выбор дальнейшего образовательного маршрута.

Раздел 1-2. Вводный блок. Комплексная диагностика, включая оценку уровня экзаменационной тревожности и готовности к профессиональному выбору.

Раздел 3. Когнитивное развитие. Специальные тренинги по управлению вниманием и памятью в условиях стресса и дефицита времени. Отработка алгоритмов работы с

тестовыми заданиями и текстовыми инструкциями.
Раздел 4. Эмоционально-личностное развитие. Тренинг уверенного поведения и ассертивности. Профориентационная работа: обучение анализу рынка труда региона, составление индивидуального образовательного маршрута. Обучение методам экстренной саморегуляции перед экзаменом.
Раздел 5. Итоговая диагностика. Подведение итогов за весь период обучения в основной школе.

**9.Условия реализации программы**

Для успешной и качественной реализации данной программы необходимо создание следующих условий в соответствии с требованиями ФАОП ООО для обучающихся с ЗПР:

1. Организационно-управленческие условия:
Включение программы в основной образовательный план школы.
Четкое планирование сетки занятий с учетом максимальной учебной нагрузки обучающихся с ОВЗ.
Организация эффективного межведомственного и внутришкольного взаимодействия: регулярное участие педагога-психолога в работе школьного ППк, тесная связь с учителями-предметниками, классными руководителями, учителем-логопедом, дефектологом, тьютором и социальным педагогом для реализации единого коррекционного маршрута.
Обязательное получение информированного добровольного согласия родителей (законных представителей) на проведение диагностики и коррекционных занятий, а так же предоставление информации родителям о результатах и динамике коррекционное-развивающих занятий.

2.Кадровые условия:
Реализацию программы осуществляет педагог-психолог, имеющий высшее психологическое или психолого-педагогическое образование и прошедший курсы повышения квалификации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся с ОВЗ (в частности, с ЗПР).

3.Материально-технические условия:
Наличие специально оборудованного кабинета педагога-психолога, соответствующего требованиям СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.
Зонирование пространства кабинета: зона для индивидуальных консультаций, зона для групповых тренингов (с возможностью трансформации пространства), зона релаксации.
Оснащение современным диагностическим и коррекционным инструментарием: бланковые и компьютерные методики, материалы для арт-терапии, развивающие настольные игры, методические пособия, мультимедийное оборудование (ПК, проектор).

4. Информационно-методические условия:
Обеспечение педагога-психолога доступом к актуальным нормативным документам (ФГОС ООО, ФАОП ОВЗ), современным методическим разработкам, электронным образовательным ресурсам и лицензированным базам данных психодиагностических методик.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).
2. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (в действующей редакции).
3. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции).
4. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (ФАОП ОВЗ).
5. Приказ Минпросвещения России от 01.11.2024 № 763«Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии».
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Распоряжение Минпросвещения России от 03.06.2021 № Р-107 «Концепция развития психологической службы в системе образования РФ на период до 2030 года».
9. Письмо Минпросвещения России от 14.08.2023 № ТВ-127/23 «О методических рекомендациях по реализации программ коррекционной работы».

Учебно-методическая литература

11. Лебединская К.С., Никольская О.С., Баенская Е.Р. Нарушения психического развития в детском возрасте: учеб. пособие. — 5-е изд. — М.: Академия, 2022. — 224 с.
12. Никольская И.Л. Психокоррекционная работа с подростками с задержкой психического развития: учебно-методическое пособие. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2021. — 176 с.
13. Шевченко С.Г. Коррекционно-развивающее обучение детей с задержкой психического развития: методическое пособие. — М.: Аркти, 2022. — 160 с.
14. Боровик О.В. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ЗПР в условиях реализации ФГОС: методическое пособие. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2023. — 128 с.
15. Защиринская О.В. Психологическое сопровождение детей с задержкой психического развития: учебно-методическое пособие. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2021. — 196 с.
16. Ахутина Т.В., Пылаева Н.М. Преодоление трудностей учения: нейропсихологическая диагностика и коррекция. — М.: Генезис, 2021. — 224 с.
17. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: учеб. пособие. — 3-е изд. — М.: Академия, 2022. — 320 с.
18. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: учебник для вузов. — 4-е изд. — СПб.: Питер, 2023. — 608 с.
19. Возняк И.В. Психологический мониторинг уровня развития УУД у обучающихся 5–9 классов. Методы, инструментарий, организация оценивания. - М.: ТЦ Сфера, 2019. — 128 с.
20. Гаврина С.Е., Топоркова И.Ю. Развитие познавательных процессов у подростков с ЗПР:

рабочая тетрадь. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2023. — 96 с. (Готовые упражнения к подразделам 3.2, 3.3)
21. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Тропинка к своему Я: программа психологических занятий для подростков. — 4-е изд., перераб. — М.: Генезис, 2023. — 184 с. (Упражнения на уверенность, самооценку, рефлексии)
22. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — 3-е изд. — М.: Московский психолого-социальный институт, 2021. — 304 с.
23. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению: характер, коммуникабельность. — 5-е изд. — Ярославль: Академия развития, 2021. — 240 с. (Социализация, навыки общения)
24. Фопель К. Психологические игры для подростков: практическое пособие. — Пер. с нем. — 4-е изд. — М.: Генезис, 2022. — 288 с. (Ролевые игры, упражнения на поддержку, изоляцию)
25.Зверькова А.В., Эйдман Е.В. Исследование волевой саморегуляции: методическое руководство. — М.: Смысл, 2020. — 64 с.
26. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Профориентация: учебник для вузов. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2023. — 440 с. (Профессиограммы, анализ рынка труда)
27.Чистякова С.Н., Родичев Н.Ф. Психологическая подготовка школьников к осознанному выбору профессии: пособие для учителей. — 3-е изд. — М.: Просвещение, 2022. — 160 с. (Индивидуальный образовательный маршрут)
28. Серебряков А.Г., Хохлов Н.А., Кузнецов К.Г. Моя будущая профессия. Тесты по профессиональной ориентации школьников. 9 класс: учеб. пособие. — М.: Просвещение, 2017. — 80 с.
30. Авидон И., Гончукова О.100 разминок, которые украсят ваш тренинг. — 3-е изд. — СПб.: Речь, 2021. — 160 с.
31.Козырева О.А.Тренинг общения для подростков: методическое пособие. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2021. — 96 с. (Упражнения на «Я-высказывания», буллинг, эмпатию)
Электронные ресурсы
32. Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования обучающихся с ОВЗ (Вариант 7. Задержка психического развития). – М.: Просвещение, 2023. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://fgosvo.ru (дата обращения: 15.06.2026).
33. Альманах Института коррекционной педагогики РАО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://alphacsp.ru (дата обращения: 15.06.2026). (Статьи по коррекции ЗПР)
34. Официальный сайт Минпросвещения России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.gov.ru (дата обращения: 15.06.2026).
35. Комплекс упражнений, игр и заданий по развитию познавательных процессов у детей с ОВЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://doc4web.ru (дата обращения: 15.06.2026)

**Календарно-тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий для обучающихся с ЗПР (вариант 7)**

**5 класс**
**Акцент**: Психологическая адаптация к среднему звену, принятие новой социальной роли

| № п/п | Примерные темы занятий | Кол-во часов | Примерное содержание занятий |
|---|---|---|---|
| Раздел 1. Вводное занятие. Социализация. | Создание атмосферы эмоционального комфорта, знакомство, принятие правил группы | 1 | Психодиагностические упражнения на знакомство ("Снежный ком", "Мое имя и..."). Принятие правил групповой работы. Диагностика мотивации к занятиям. Упражнение "Чего я жду от занятий". |
| Раздел 2. Комплексное обследование | Определение первичного уровня развития ВПФ, эмоциональной сферы, учебной мотивации | 2 | Диагностика познавательной сферы: Таблицы Шульте (внимание), Методика "Заучивание 10 слов" А.Р. Лурия (память), Субтест "Числовые ряды" ГИТ (мышление). Диагностика эмоционально-личностной сферы: Методика "Лесенка" (самооценка), Рисунок "Несуществующее животное" (тревожность). Диагностика мотивации: Методика А.Д. Андреева. |
| Раздел 3. Коррекция и развитие познавательной сферы и формирование ВПФ | Подраздел 3.1. Развитие различных видов памяти | 3 | Тренировка зрительной памяти: "Запомни изображения", "Что изменилось?", Зрительный диктант. Тренировка слуховой памяти: "Запомни 10 слов", "Снежный ком", Слуховой диктант. Развитие смысловой вербальной памяти: "Группировка слов", "Ассоциации", "Ключевые слова", Методика опосредованного запоминания А.Н. Леонтьева. Овладение приемами осмысленного запоминания. |
| | Подраздел 3.2. Развитие видов воображения (2 часа) | 2 | Развитие активного воображения с использованием арт-техник: "Чернильные пятна" (П. Торранс), "Свободное рисование", "Пальчиковое рисование", "Орнаменты", "Каракули". Упражнение "Я мечтаю". Логически-поисковые задания на развитие креативности. |
| | Подраздел 3.3. Развитие восприятия и пространственных представлений | 2 | Развитие зрительного восприятия: "Дорисовывание незаконченных изображений", "Выделение нереальных элементов нелепых картинок", Анализ объектов по картинке. Развитие пространственных представлений: Моделирование расположения объектов, Ориентировка на листе бумаги разного формата, Составление простейших схем-планов. Развитие глазомера и зрительно-моторной координации: "Графический диктант". |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Подраздел 3.4. Развитие произвольного внимания | 2 | Развитие устойчивости и концентрации внимания: Корректурные пробы (Бурдона, Ландольта), Таблицы Шульте, "Найди отличия", "Путанные линии". Развитие переключения внимания: "Корректировщик", "Шифровка", "Делай и рассказывай". Развитие избирательности внимания: "Зоркий глаз", "Назови, что видишь". |
| | Подраздел 3.5. Развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления | 2 | Развитие наглядно-образного мышления: "Анализ через синтез", "Абстрагирование", "Установление закономерностей". Развитие словесно-логического мышления: "Исключение лишнего", "Выделение существенных признаков", Построение умозаключений по аналогии. Упражнения на развитие критического мышления. |
| Раздел 4. Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы | Подраздел 4.1. Эмоции и настроение | 3 | Развитие представлений о соотношении внутреннего состояния и его внешнего выражения. Упражнения на распознавание эмоций: "Какие ты знаешь эмоции?", "Посмотри на фотографии людей и выбери те, где у них хорошее настроение", "Как распознать по лицу, какое настроение у человека?". Арт-терапевтические техники: "Послушай музыку и сделай рисунок к каждому фрагменту", "Какое настроение у музыки?". Беседа "Как управлять своим настроением?". Составление таблицы "Такие мысли мне помогают" и "Такие мысли мне мешают". |
| | Подраздел 4.2. Восприятие себя и самооценка | 4 | Формирование рефлексии личностных качеств. Упражнения: "Восприятие себя. Какой я?", "Нарисуй свою любимую роль", "Какой я?" (написать сочинение), "Ладошка" (обвести ладошку, в каждом пальчике написать хорошее качество), "Автопортрет", "Каким меня видят друг и недруг", "Герб" (нарисовать свой герб, отражающий характерные свойства личности). Развитие адекватной самооценки: упражнение "Самооценка" (изобрази в ряд 8 кружков, впиши букву "Я"). Дискуссия "Самое-самое" (запиши, что у тебя самое важное и ценное). |
| | Подраздел 4.3. Уверенность в себе | 4 | Формирование уверенного поведения. Упражнения: "Зачем человеку нужна уверенность в себе?", "Источники уверенности в себе", "Портрет уверенного человека", "В чем проблема?" (прослушать ситуации, определить проблему подростка), "Ассоциации" (если бы твоя уверенность была деревом, то каким?), "Символ моей веры в себя" (нарисуй символическое изображение). |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | Работа со сказкой "Про мальчика Неудоба". Упражнение "Копилка источников уверенности". |
| | Подраздел 4.4. Маски неуверенности и работа с детским опытом | 3 | Упражнения: "Маски неуверенности", "Какое поведение у ребят?" (определи вариант поведения), "Надень маску" (выполни действие, надев маску застенчивости, потом самоуверенности, затем уверенности). Работа со сказкой "Маленькая волна" К. Ступницкой. Упражнения на связь с детским опытом: "Закончи предложение. Сейчас ты превратился в маленького ребенка. Я люблю играть в...", "Детские воспоминания", "Любимая игрушка" (вспомни и нарисуй), "Детская фотография" (принеси и расскажи), "Превратись в возраст" (невербально изобрази человека в разном возрасте). |
| | Подраздел 4.5. Я в настоящем и будущем | 2 | Упражнения: "Интервью" (представь, что мы встретились через 10 лет, расскажи, чем занимаешься), "Я в будущем" (раздели лист на две части, выполни рисунки "Я сегодня" и "Я в будущем"), "Самоанализ" (ответь письменно: Я думаю, что я...; Другие считают, что я...; Мне хочется быть...). |
| | Подраздел 4.6. Работа с конфликтами | 2 | Формирование конструктивных способов реагирования в конфликтной ситуации. Упражнения: "Что такое конфликт. Конфликты дома, в школе, на улице", "Как вести себя в конфликте?", "Рисунок конфликтной ситуации", "Эмоции в конфликте" (выбери из списка эмоций те, которые соответствуют началу конфликта, его пику, окончанию), "Стиль входа в конфликт. Рисунок моего стиля". Работа со сказкой "Сказка про цветной снег". |
| Раздел 5. Итоговая диагностика | Подведение итогов, определение динамики развития | 2 | Повторение диагностических методик из Раздела 2. Сравнение результатов. Определение качественной и количественной динамики развития учащегося за учебный год. Рефлексия занятий. |
| | Итого | 34 часа | |

**6 класс**

Акцент: Межличностные отношения, профилактика конфликтов, ранний подростковый кризис

| № п/п | Примерные темы занятий | Кол-во часов | Примерное содержание занятий |
|---|---|---|---|
| Раздел 1. Вводное занятие | Создание атмосферы доверия, актуализация опыта 5 класса | 1 | Упражнения на сплочение группы. Обсуждение "Что изменилось за лето?". Принятие правил работы в 6 классе. Диагностика ожиданий. |
| Раздел 2. Комплексное | Диагностика эмоционально- | 2 | Диагностика познавательной сферы: Корректурные пробы (устойчивость внимания), |

| | | | |
|---|---|---|---|
| обследование | личностной сферы, уровня социализации и межличностных отношений | | Методика опосредованного запоминания А.Н. Леонтьева (смысловая память), Субтест "Аналогии" ГИТ (логическое мышление). Диагностика эмоционально-личностной сферы: Тест "Вербальная диагностика самооценки" В.Г. Щур, Рисунок "Дом-Дерево-Человек". Диагностика социализации: Методика М.И. Рожкова. |
| Раздел 3. Коррекция и развитие познавательной сферы | Подраздел 3.1 Развитие мыслительных операций | 3 | Формирование мыслительных операций анализа, сравнения, обобщения, выделения существенных признаков предметов и явлений, выявления закономерностей. Упражнения: "Найди фигуру, которой не хватает", "Найди ошибку в задаче", "Найди семь предметов одного цвета (размера, формы)", "Красно-черные таблицы", "Кодировка". Развитие критического мышления: "Найди ошибку в словах", "Что изменилось?". |
| | Подраздел 3.2. Развитие свойств внимания | 4 | Развитие устойчивости, концентрации, объема, переключения, избирательности внимания. Упражнения: "Три круга внимания", "Запомни и расставь точки", "Замри", "Назови, что видишь", "Корректировщик", "Шифровка", "Делай и рассказывай", "Анаграммы", "Путанные линии". Логически-поисковые задания. Тренировка навыков самоконтроля при выполнении заданий. |
| | Подраздел 3.3. Развитие памяти и мнемотехник | 3 | Расширение объема памяти, формирование навыков запоминания, развитие смысловой, зрительной и слуховой памяти. Упражнения: "Логически не связанный текст" (запомни порядковый номер и слово), "Числа" (запомни 20 чисел и их порядковый номер), "Лица и имена" (запомни изображенных людей по имени), "Логически связанный текст" (запомни 10 предложений), "Воспроизведение рассказа" (пересказ текста). Развитие мнемотехник: "Запоминаем, рисуя", "Пиктограмма" А.Р. Лурия, "Зрительный диктант". |
| Раздел 4. Развитие эмоционально-волевой сферы | Подраздел 4.1. Уверенное и неуверенное поведение | 3 | Изучение понятий "уверенное", "неуверенное" и "агрессивное" поведение. Упражнения: "Какого человека мы называем «сильной личностью»?", "Что значит быть уверенным человеком?", "Ответь уверенно", "Зубы и мясо" (развитие ассертивности). Обучение способам снятия агрессии: дыхательные упражнения, комкать и бросать бумагу, стукнуть кулаком по столу, натянуть и отпустить резинку. |
| | Подраздел 4.2. Работа с проблемами и обидами | 3 | Упражнения: "Мои проблемы. Обиды" (какие у тебя существуют проблемы в жизни и зависит ли их решение от тебя?), "Работа с проблемной ситуацией", "Диалог со своим мозгом", "Я |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | обижаюсь, когда..." (продолжи предложение), "Копилка обид", "Рисуем обиду", "Что звучит обидно?", "Я-сообщения" (техника конструктивного выражения чувств). |
| | Подраздел 4.3. Комплименты, лесть и коммуникативные навыки | 3 | Развитие коммуникативных качеств. Упражнения: "Комплименты или лесть?" (в чем отличие?), "Скажи комплимент", "Словарик комплиментов". Обучение ведению беседы: "Что ты понимаешь под словом «беседа»?", "Какие правила ведения беседы ты знаешь?", "С кем ты чаще всего беседуешь?". |
| | Подраздел 4.4. Телефонный разговор и этикет общения | 3 | Формирование навыков телефонного общения. Упражнения: "Для чего придумали телефон?", "Какие ты знаешь правила ведения телефонных разговоров?", Игра "Поговорим" (ты звонишь по номеру «скорой помощи»; звонишь другу и спрашиваешь домашнее задание; звонишь на работу родителям; тебе звонят и ошибаются номером; тебе звонят и просят к телефону взрослых, но их нет дома).<br>Обсуждение: в какое время принято звонить, как здороваться, кто заканчивает разговор, как использовать слова "извините", "пожалуйста", "спасибо". |
| | Подраздел 4.5. Круг общения и конфликты в нем (4 часа) | 4 | Графическая беседа "Круг моего общения" (выявление конфликтов в общении с окружающими). Упражнения: "Мои чувства в конфликте", "Техника Я-высказываний".<br>Работа с конфликтами в семье и школе: "Конфликты в семье. Конфликты в школе", "Беседа. Бывают ли дома конфликты. Из-за чего?", "Я очень хочу" (выбери из списка высказывания, актуальные для тебя), "Метод решения споров" (попробуем решить конфликт), "Личная стратегия поведения в конфликте" (решаем по приведенному алгоритму имеющийся конфликт), "Осмысление полученного опыта" (продолжи фразу "Самым трудным в конфликте с родителями для меня является..."). |
| | Подраздел 4.6. Конфликты со сверстниками и рефлексия | 3 | Упражнения: "Конфликты в школе. Одноклассники и одноклассницы", "Личная стратегия поведения в конфликте с одноклассниками", "Осмысление полученного опыта" (продолжи фразу "Самым трудным в конфликте с одноклассником для меня является..."), "Конфликт - это хорошо или плохо?", "Как оставаться спокойным?" (прочитай фразы и подчеркни те, которыми ты уже пользуешься для решения конфликта).<br>Работа со сказкой "Сказка про цветной снег". |
| Раздел 5. Итоговая | Подведение итогов, | 2 | Повторение диагностических методик из Раздела 2. Сравнение результатов. Определение динамики |

| | | | |
|---|---|---|---|
| диагностика | определение динамики развития | | развития учащегося за учебный год. Рефлексия. |
| | ИТОГО: | 34 часа | |

**7 класс**

Акцент: Развитие самосознания, абстрактного мышления, навыков саморегуляции

| № п/п | Примерные темы занятий | Кол-во часов | Примерное содержание занятий |
|---|---|---|---|
| Раздел 1. Вводное занятие | Создание атмосферы доверия, актуализация опыта предыдущих | 1 | Упражнения на сплочение. Обсуждение "Что нового в моей жизни?". Принятие правил работы. Диагностика ожиданий. |
| Раздел 2. Комплексное обследование | Диагностика личностных особенностей, уровня самосознания, профессиональных склонностей | 2 | Диагностика познавательной сферы: Тест Тулуз-Пьерона (концентрация внимания), Методика "Пиктограмма" А.Р. Лурия (образная память), Субтесты ГИТ "Числовые ряды" и "Аналогии" (мышление). Диагностика эмоционально-личностной сферы: Опросник акцентуаций характера Г. Шмишека (адаптация Л.Г. Почебут), Методика "Исследование волевой саморегуляции" А.В. Зверькова, Е.В. Эйдман. Диагностика профориентации:Первичное исследование профессиональных склонностей (Карта интересов А.Е. Голомшток). |
| Раздел 3. Развитие познавательной сферы | Подраздел 3.1. Развитие сложных форм мышления | 3 | Развитие абстрактного и критического мышления. Упражнения: "Анализ через синтез", "Абстрагирование", "Установление закономерностей", "Построение умозаключений по аналогии". Развитие навыков планирования деятельности и распределения времени. Формирование умения отличать факты от мнений. |
| | Подраздел 3.2. Развитие внимания и самоконтроля | 3 | Тренировка избирательности внимания и самоконтроля при выполнении монотонных или сложных задач. Упражнения: "Корректурные пробы" (усложненные варианты), "Таблицы Шульте" (с отвлекающими факторами), "Кодировка", "Найди ошибку в задаче". Развитие навыков работы с алгоритмами и инструкциями. |
| | Подраздел 3.3. Развитие памяти и мнемотехник | 3 | Расширение объема памяти, формирование навыков запоминания. Упражнения: "Логически связанный текст" (запомни 10 предложений), "Воспроизведение рассказа" (пересказ текста с сохранением структуры), "Запомни 20 чисел и их порядковый номер". Развитие мнемотехник: "Методика опосредованного |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | запоминания" А.Н. Леонтьева, "Пиктограмма" А.Р. Лурия, "Зрительный диктант" (прочитай и повтори фразы различной длины). |
| Раздел 4. Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы | Подраздел 4.1 Мышечная релаксация и устойчивость нервной системы | 3 | Обучение техникам мышечной релаксации и аутогенной тренировки для снятия напряжения. Упражнения: "Мышечная гимнастика", "Мое напряжение", "Разматывание клубка", "Аутогенная тренировка", "Муха в плену", "Оживление тела", "Сон", "Электрический ток", "Звучащее тело". Дыхательные упражнения для снятия стресса. |
| | Подраздел 4.2. Формирование позитивного Я-образа | 3 | Развитие адекватной самооценки и позитивного "Я-образа" в период активного физического и психологического взросления. Упражнения: "Кто я?", "Уровни Я", "Право выбора", "Мои потребности", "Мои положительные качества", "Чем я могу быть полезен другим людям". Методика-интервью "Что было главным в жизни". |
| | Подраздел 4.3. Осознание жизненных целей и здоровья | 4 | Осознание жизненных целей, зависимости здоровья от образа жизни. Упражнения: "Беседа. Не в деньгах счастье? Как приступить к делу?", Методика "Моя продолжительность жизни", "Что я знаю и чего не не знаю?", "Карта здоровья", "Рекомендации себе" (И.С. Артюхова стр. 105), "Дневник самовоспитания". Формирование ответственности за свое здоровье. |
| | Подраздел 4.4. Коммуникативные навыки и уважение | 3 | Развитие навыков конструктивного общения. Упражнения: "Приятно ли со мной общаться?", "Как избегать конфликтов", "О чем говорит наша мимика?", "Общение и уважение", "Беседа. Что такое уважение? Когда человек достоин уважения?", "Шаг навстречу", "Шесть проб", "Конфликтная ли вы личность?", "Назови нарисованную эмоцию", "Разговор спина к спине", "Получился человечек". |
| | Подраздел 4.5. Я и моя семья | 3 | Работа с семейными отношениями в период подросткового кризиса. Упражнения: "На пороге взросления. Я и моя семья", "С кем мы живем под одной крышей", "Телефонный разговор" (отработка навыков), "Мой дом - моя крепость", "Мои отец и мать", "Расскажи о своих братьях или сестрах. Составление правил общения братьев и сестер", "Моя благодарность близким", "Мое генеалогическое дерево", Сочинение "Благодарность за прошлое". |
| | Подраздел 4.6. Начальный этап профориентации | 4 | Формирование предпосылок к профессиональному самоопределению. Упражнения: "Я и моя будущая профессия", "Я себя вижу...", Обсуждение мира профессий. Анализ своих сильных сторон и интересов. Составление первичного представления о своих профессиональных склонностях. |
| Раздел 5. Итоговая диагностика | Подведение итогов, определение динамики | 2 | Повторение диагностических методик из Раздела 2. Сравнение результатов. Определение динамики развития учащегося за учебный год. Рефлексия. |
| | ИТОГО: | 34 | |

часа

**8 класс**

Акцент: Профессиональное самоопределение, управление сложными эмоциями, развитие критического мышления, социализация.

| № п/п | Примерные темы занятий | Кол-во часов | Примерное содержание занятий |
|---|---|---|---|
| Раздел 1. Вводное занятие | Создание атмосферы доверия, актуализация опыта, настрой на профориентационную работу | 1 | Упражнения на сплочение. Обсуждение "Что изменилось в моей жизни за год?". Принятие правил работы. Диагностика ожиданий. |
| Раздел 2. Комплексное обследование | Диагностика профессиональных склонностей, уровня тревожности, волевой саморегуляции | 2 | Диагностика познавательной сферы: Корректурные пробы (избирательность внимания), Методика "Заучивание 10 слов" А.Р. Лурия (динамика запоминания), Субтесты ГИТ (словесно-логическое мышление). Диагностика эмоционально-личностной сферы:Опросник акцентуаций характера Г. Шмишека, Методика "Исследование волевой саморегуляции" А.В. Зверькова, Е.В. Эйдман. Диагностика профориентации: Анкета на исследование уровня осмысления выбираемой профессии, Карта интересов А.Е. Голомшток. |
| Раздел 3. Развитие познавательной сферы | Подраздел 3.1. Развитие критического мышления и анализа | 2 | Формирование мыслительных операций анализа, сравнения, обобщения, выделения существенных признаков предметов и явлений, выявления закономерностей. Развитие умения отличать факты от мнений, анализировать информацию из различных источников Упражнение «Факты и мнения» Упражнения на развитие абстрактного мышления. Упражнения МАК — подобрать метафору к абстрактному понятию, «Резюме за 60 сек» - выделить из текста основную мысль. |
| | Подраздел 3.2. Развитие внимания и самоконтроля | 4 | Тренировка избирательности внимания и самоконтроля при выполнении монотонных или сложных задач. Упражнения: "Корректурные пробы" (усложненные варианты с временным лимитом), "Таблицы Шульте" (с отвлекающими факторами), "Кодировка", "Найди ошибку в задаче", "Найди семь предметов одного цвета", "Запомни и расставь точки", "Три круга внимания", "Красно-черные таблицы". Развитие навыков работы с большими объемами информации. |
| | Подраздел 3.3. | 2 | Расширение объема памяти, формирование |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Развитие памяти и навыков планирования | | навыков запоминания. Упражнения: "Логически связанный текст" (запомни 10 предложений), "Воспроизведение рассказа" (пересказ текста с сохранением структуры и ключевых идей), "Запомни 20 чисел и их порядковый номер". Развитие мнемотехник: "Методика опосредованного запоминания" А.Н. Леонтьева, "Пиктограмма" А.Р. Лурия. Формирование навыков планирования своей деятельности. |
| Раздел 4. Развитие эмоционально-волевой сферы | Подраздел 4.1. Самовыражение и медитативные техники | 3 | Развитие навыков самовыражения через различные виды творчества. Упражнения: "Рисую внутреннюю речь", "Пластилиновый человек", Релаксация "Судно, на котором я плыву", "Напряженные позы", "Горная вершина". Обучение способам медитации-визуализации для снятия напряжения и развития концентрации. |
| | Подраздел 4.2. Самооценка как регулятор поведения | 3 | Формирование адекватной самооценки. Упражнения: "Как я сам себя оцениваю?", "Примите себя!", "Я глазами родителей или друга", "Мое лучшее Я". Беседа "Что изменилось в твоем возрасте в отношениях с родителями? С учителями?". Развитие навыков самоанализа и рефлексии. |
| | Подраздел 4.3. Взросление, здоровье и сила воли | 3 | Осознание процесса взросления и ответственности за свое здоровье. Упражнения: "Что зависит от меня?", "Мои поступки", "Почему я устаю?", "Рекомендации специалистов", "Я учусь планировать", "Как управлять собой", "Сила воли". Формирование навыков тайм-менеджмента и самоорганизации. |
| | Подраздел 4.4. Сложные эмоции: вина, зависть, страх и тревога | 4 | Работа со сложными чувствами. Упражнения: "Где находятся чувства?", "Моя вина" (осознание и принятие ответственности), Беседа "Зависть. «Волшебное превращение зависти»" (трансформация деструктивной зависти в интерес), "Эмоции и потребности. Когда возникает страх и тревога?", "Испуганное дыхание" (техника снятия страха), Беседа "Тревога. «Мой страх»" (осознание и принятие страхов). Обучение техникам совладания с тревогой. |
| | Подраздел 4.5. Любовь, взаимопонимание и доверие | 4 | Развитие навыков конструктивного общения и эмпатии. Упражнения: Беседа "Любовь. «Моя любовь»" (обсуждение чувства любви в контексте семейных и дружеских отношений), "В чем секрет обаяния?", "Шесть правил" (правила конструктивного общения), "Ступени взаимопонимания", "Ассоциации. Нарисуй, с чем у тебя ассоциируется доверие", Обсуждение народной мудрости "Из трудностей в одиночку не |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | выйти".<br>Развитие навыков работы в команде и взаимопомощи. |
| | Подраздел 4.6. Социальная жизнь: изоляция и поддержка. | 2 | Дискуссия «Одиночество или уединение?», «Мои единомышленники по интересам» Упражнения «Поддержка и опора», ролевая игра «Как влиться в кампанию?», упражнение «Мои социальные навыки: эффективные стратегии» |
| | Подраздел 4.7. Основы профессионального самоопределения | 2 | Самоанализ « Моя формула профессии»: выявление сильных сторон, способностей и ограничений, упражнение «Мир профессий вокруг нас», дискуссия «Мифы о профессих», мини-проект «Какой я через пять лет», упражнение «Деньги или призвание? Ищем баланс» |
| Раздел 5. Итоговая диагностика | Подведение итогов, определение динамики развития | 2 | Повторение диагностических методик из Раздела 2. Сравнение результатов. Определение динамики развития за учебный год.<br>Рефлексия. |
| | ИТОГО: | 34 часа | |

**9 класс**

Акцент: Подготовка к ОГЭ, стрессоустойчивость, выбор образовательного маршрута

| № п/п | Примерные темы занятий | Кол-во часов | Примерное содержание занятий |
|---|---|---|---|
| Раздел 1. Вводное занятие | Создание атмосферы доверия, настрой на работу в выпускном классе, принятие правил группы | 1 | Упражнения на сплочение.<br>Обсуждение "Мои цели на выпускной класс".<br>Принятие правил работы.<br>Диагностика ожиданий и опасений, связанных с ОГЭ и выбором будущего маршрута. |
| Раздел 2. Комплексное обследование | Диагностика уровня экзаменационной тревожности, готовности к профессиональному выбору, актуального уровня развития ВПФ | 2 | Диагностика познавательной сферы: Корректурные пробы (устойчивость внимания в условиях стресса), Методика "Заучивание 10 слов" А.Р. Лурия (работа с большими объемами информации), Субтесты ГИТ (скорость и точность выполнения). Диагностика эмоционально-личностной сферы: Методика "Исследование волевой саморегуляции" А.В. Зверькова, Е.В. Эйдман, Тест школьной тревожности Филлипса (адаптация для подростков). Диагностика профориентации: Анкета на исследование уровня осмысления выбираемой профессии, Карта интересов А.Е. Голомшток |
| Раздел 3. Развитие познавательной сферы и саморегуляции | Подраздел 3.1. Развитие навыков саморегуляции и концентрации внимания в условиях стресса | 3 | Тренинги по управлению вниманием и памятью в условиях стресса и дефицита времени (подготовка к формату ОГЭ). Упражнения: "Корректурные пробы" с временным лимитом и отвлекающими факторами, "Таблицы Шульте" в условиях ограниченного времени, "Работа с инструкциями" (отработка алгоритмов выполнения тестовых |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | заданий).<br>Развитие навыков быстрого переключения внимания и восстановления концентрации после сбоя.<br>Формирование навыков тайм-менеджмента и самоорганизации. |
| | Подраздел 3.2. Развитие оперативной памяти и работы с алгоритмами | 3 | Тренировка оперативной памяти и навыков работы с инструкциями и алгоритмами. Упражнения: "Запомни последовательность действий и выполни", "Работа с текстовыми инструкциями" (отработка навыков чтения и выполнения сложных инструкций), "Алгоритмы решения задач" (пошаговая отработка), "Запомни 20 чисел и воспроизведи в обратном порядке". Развитие навыков самоконтроля при выполнении заданий. |
| | Подраздел 3.3. Развитие логического мышления и критического анализа | 2 | Развитие сложных форм логического мышления, абстрагирования, установление закономерностей. Упражнения: "Анализ через синтез" (работа с текстами экзаменационного формата), "Абстрагирование" (выделение главного в большом объеме информации), "Установление закономерностей" (решение логических задач), "Построение умозаключений по аналогии". Развитие навыков критического анализа информации. |
| Раздел 4. Развитие эмоционально-волевой сферы и профориентация | Подраздел 4.1.Тренинг уверенного поведения и ассертивности | 4 | Формирование навыков уверенного поведения в различных жизненных ситуациях, включая экзаменационный стресс. Упражнения: "Ассертивное поведение" (отработка навыков уверенного отказа, выражения несогласия, защиты своих границ), "Я-высказывания" в сложных ситуациях, "Ролевые игры" (отработка поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях), "Уверенность перед экзаменом" (психологическая настройка на успешную сдачу ОГЭ). Развитие навыков самопрезентации. |
| | Подраздел 4.2.Методы экстренной саморегуляции перед экзаменом | 4 | Обучение методам релаксации и снятия психоэмоционального напряжения. Упражнения: "Дыхательные техники" (отработка различных видов дыхания для снятия тревоги), "Мышечная релаксация по Джекобсону" (адаптация для подростков), "Аутогенная тренировка" (самоубеждение и настрой), "Визуализация успеха" (представление успешной сдачи экзамена), "Экспресс-методы снятия стресса" (техники, которые можно использовать прямо на экзамене: дыхание, самомассаж, якорение). Отработка техник в смоделированных экзаменационных условиях. |
| | Подраздел 4.3. Профориентация: изучение рынка труда | 4 | Упражнения: "Анализ рынка труда региона" (какие профессии востребованы, какие тенденции), "Мои сильные стороны" (самоанализ своих способностей, интересов, ценностей), "Мир |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | профессий" (классификация профессий, требования к специалисту), "Профессиограмма" (составление описания интересующих профессий), "Соответствие моих качеств требованиям профессии" (анализ соответствия). |
| | Подраздел 4.4. Составление индивидуального образовательного маршрута | 4 | Помощь в построении индивидуального образовательного маршрута. "Выбор учебного заведения" (алгоритмы изучения требований, условий, перспектив), "Составление плана подготовки к поступлению" (что нужно сделать, какие экзамены сдать, какие документы подготовить), "Резервные варианты" (планирование альтернативных маршрутов на случай неудачи), "Моя жизненная цель" (соотнесение выбора образовательного маршрута с долгосрочными жизненными целями). Индивидуальные консультации по выбору маршрута. |
| | Подраздел 4.5. Ресурсы личности в сложной ситуации | 3 | Развитие навыков преодоления трудностей и использования внутренних ресурсов. Упражнения: "Мои ресурсы" (осознание своих сильных сторон, поддержки окружения), "Истории успеха" (анализ примеров преодоления трудностей известными людьми или людьми из окружения), "План действий в сложной ситуации" (алгоритм поведения при возникновении проблем), "Поддержка окружения" (кто может помочь, как попросить о помощи). Формирование реалистичного оптимизма и веры в свои силы. |
| | Подраздел 4.6 Подведение итогов и рефлексия | 2 | Подведение итогов за весь период обучения в основной школе. Упражнения: "Мой путь" (рефлексия изменений за 5 лет), "Благодарность" (кому я благодарен за поддержку), "Мои достижения" (осознание своих успехов), "Письмо себе в будущее" (написание письма себе через год). Церемония "завершения" программы. |
| Раздел 5. Итоговая диагностика | Определение динамики развития за год и за весь период обучения в основной школе. Рефлексия | 2 | Повторение диагностических методик из Раздела 2. Сравнение результатов за год и за все 5 лет. Определение качественной и количественной динамики развития учащегося. Заключительная рефлексия. Подготовка индивидуальных рекомендаций для продолжения образования. |
| | ИТОГО: | 34 часа | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340068

Владелец Бессонова Алла Леонтьевна

Действителен С 14.11.2025 по 14.11.2026