

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**коррекционно-развивающих занятий с психологом**  
для обучающихся ОВЗ  
9 класс

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа занятий ориентирована на познание себя, направлена на развитие психики, индивидуальных особенностей. Освоение программы способствует расширению кругозора учащегося.

Программа занятий направлена на формирование и организацию изучения психики на деятельностной основе.

В программе занятий определяются основные цели, планируемые результаты освоения: личностные, метапредметные, предметные.

Занятия развивают представления о самопознании личности, принятия своей индивидуальности, позволяют сформировать систему знаний о своей психике, ее функционированию и бережном отношении к ней, умения получать результаты исследования, присваивать и применять в жизненных ситуациях.

Курс обеспечивает понимание обучающимся человеческой психики, ее проявлений в учебной деятельности и жизни учащегося, закладывает основы здорового образа жизни, главным становится принцип активизации обучающегося в самопознании, в самоопределении в мире профессий.

Целями изучения являются: создание условия для определения способностей учащегося с учётом его индивидуальности, а также расширение их кругозора.

Достижение целей программы обеспечивается решением следующих задач:

приобретение обучающимися знаний о развитии своей психики, о роли психологии в практической деятельности людей;

овладение умениями проводить исследования основных психических процессов и наблюдения за состоянием собственной психики;

освоение приёмов работы с информацией, в том числе о современных достижениях в области современной психологии, её анализ и критическое оценивание;

воспитание грамотной личности, готовой к самопознанию и сохранению собственного здоровья.

Общее число часов, отведенных для изучения курса, составляет в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Тема 1-6. Введение. Диагностика.

Тема 7. Личность. Знакомство с разными подходами к познанию себя самого, психодиагностика в процессе самопознания, анализ и самоанализ. Возрастно-половые свойства человека (возраст: биологический, психологический, пол). Индивидуальные свойства человека.

Тема 8. Возможности человека. Формирование образа Я. Открытие Я. Кто Я? Мой пол, имя, родословная, дом, семья... Я – физическое. Я – внутреннее.

Тема 9. Самооценка. Учимся определять особенности личности. Тест на качества личности с их оценкой. Самооценка. Как вести наблюдение за самим собой. Как себя оценивать. Самооценка своих представлений о себе.

Тема 10. Я и сверстники. Что общего? Я – настоящее, идеальное, глазами других. Что в имени моём. Я среди людей – как мы общаемся, слагаемые общения, функции общения, вербальные и невербальные формы общения, кладовая секретов общения. Я в различных жизненных ролях. Упражнения: “Угадай стиль общения”, “Разговор”, “Догадайся по словам”, “Догадайся по глазам”, «Какой вы друг?», «Друг», «Друг выдал вашу тайну».

Тема 11. Восприятие. Понятие о восприятии, ощущения. Игровые упражнения «Загадочный свёрток», «Разница ощущений». Упражнения на различные иллюзии восприятия. Практикум.

Тема 12. Настроение. Самопознание как мы общаемся, слагаемые общения, функции общения. Я в различных жизненных ролях. Упражнения: “Если вами овладела сильная эмоция”, “Алло, я вас слушаю”, “Разговор”, “Догадайся по словам”, “Догадайся по глазам”.

Тема 13. Темперамент. Как вести наблюдение за свойствами темперамента.

Тема 14. Характер. Понятие о характере. Игровые упражнения «Описание характеров», «Ваш характер», «Наши различия», «Какая черта характера важнее».

Тема 15. Воля. Упражнение «Степень волевого усилия в физической сфере», «Воспитание воли», «Муха».

Тема 16. Самостоятельность. Тест «Насколько вы практичны и самостоятельны», «Ваше решение».

Тема 17. Творчество и профессия. Тест ПВЛК, тест Климова.

Тема 18. Сознание. Понятие о сознании. Тест на осведомлённость. Игровые упражнения.

Тема 19. Память. Упражнение «Мои воспоминания», «Незабываемые моменты», «Забывание-воспоминания», «Амнезия».

Тема 20-24. Мышление. Понятие о процессе мышления. Упражнения «Операция сравнения», «Выделение из частей целого», «Анализ закономерностей числовых рядов», «Составь слова», «Назови одним словом», «Исключение слова из ряда». Ассоциации. Логика мысли. Практикум на логику.

Тема 25. Мои ценности. Практикум.

Тема 29-33. Тренинг уверенности в себе. Подготовка к ОГЭ.

Тема 34. Шкала моих результатов. Заполнение чек-листа с оценкой по пройденным темам в курсе.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Освоение курса должно обеспечить достижение следующих обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

### Личностные результаты

освоения курса внеурочной деятельности «Познай себя» должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

**1) гражданского воспитания:** готовность к конструктивной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

**2) патриотического воспитания:** гордость за вклад российских и советских учёных в развитие мировой психологической науки;

**3) духовно-нравственного воспитания:** готовность оценивать поведение и поступки с позиции нравственных норм; понимание значимости нравственного аспекта деятельности человека;

**4) эстетического воспитания:** понимание роли психологии в формировании эстетической культуры личности;

**5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:** ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в учебной среде; сформированность навыка рефлексии, управление собственным эмоциональным состоянием;

**6) трудового воспитания:** активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, населенного пункта, края), интерес к практическому изучению профессий, связанных с психологией;

**7) экологического воспитания:** готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

**8) ценности научного познания:** ориентация на современную систему научных представлений об основных закономерностях психики, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; понимание роли науки в формировании научного мировоззрения; развитие научной любознательности, интереса к психологической науке, навыков исследовательской деятельности;

**9) адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:** адекватная оценка изменяющихся условий; принятие решения (индивидуальное, в группе) в изменяющихся условиях на основании анализа информации; планирование действий в новой ситуации на основании знаний.

## Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения программы курса должны отражать овладение следующими универсальными учебными действиями:

### Познавательные универсальные учебные действия

**1) базовые логические действия:** устанавливать существенный признак классификации объектов (явлений, процессов), основания для обобщения и сравнения; с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах и наблюдениях, предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять причинно-следственные связи при изучении психических явлений и процессов, делать выводы с использованием умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

**2) базовые исследовательские действия:** использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, и самостоятельно устанавливать искомое и данное; формировать и аргументировать свою позицию, мнение; проводить по самостоятельно составленному плану наблюдение, небольшое исследование по установлению особенностей субъекта (процесса) изучения, причинно-следственных связей; оценивать информацию, полученную в ходе наблюдения и эксперимента; самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, эксперимента.

**3) работа с информацией:** применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи; выбирать, анализировать, систематизировать информацию различных видов и форм представления; находить аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями; оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно; запоминать и систематизировать информацию.

### Коммуникативные универсальные учебные действия

**1) общение:** воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в процессе выполнения практических работ; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта); самостоятельно выбирать формат выступления с

учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

**2) совместная деятельность:** понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной учебной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы, уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия, сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой; овладеть системой универсальных коммуникативных действий, которая обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

**Самоорганизация:** выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях, используя знания; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); аргументировать предлагаемые варианты решений; составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых знаний об изучаемом субъекте; делать выбор и брать ответственность за решение.

**Самоконтроль, эмоциональный интеллект:** владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать оценку ситуации и предлагать план её изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям; различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций.

**Принятие себя и других** осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать своё право на ошибку и такое же право другого; открытость себе и другим; осознавать невозможность контролировать всё вокруг; овладеть системой универсальных учебных регулятивных действий, которая обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности), и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

**Предметные результаты** результаты освоения курса: повышение результатов по развитию психических функций; применять психологические термины и понятия (в том числе: ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, речь, чувства, эмоции, темперамент, характер, способности, интерес, психические состояния) в соответствии с поставленной задачей и в контексте; выполнять практические работы (поиск информации с использованием различных источников, описание по заданному плану); применять методы психологии (наблюдение, описание, классификация, измерение, эксперимент); использовать при выполнении учебных заданий научно-популярную литературу по психологии, справочные материалы, ресурсы Интернета; создавать письменные и устные сообщения, используя понятийный аппарат изучаемого раздела психологии.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Кол-во часов	*Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы проведения занятий
1. Введение	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://lib.ru">http://lib.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	Урок-практикум.
2. Диагностика	1		Урок-игра.
3. Диагностика	1		Урок-диалог.
4. Диагностика	1		Урок-диалог.
5. Диагностика	1		Урок-диалог.
6. Диагностика	1		Урок-практикум
7. Личность	1		Урок-практикум
8. Возможности человека	1		Урок-диалог.
9. Самооценка	1		Урок-практикум
10. Я и сверстники	1		Урок-диалог
11. Восприятие	1		Урок-практикум
12. Настроение	1		Урок-игра.
13. Темперамент	1		Урок-практикум
14. Характер	1		Урок-практикум
15. Воля	1		Урок-диалог
16. Самостоятельность	1		Урок-игра.
17. Творчество, профессия	1		Урок-практикум
18. Сознание	1		Урок-диалог.
19. Память	1		Урок-практикум
20. Мышление	1		Урок-диалог.
21. Практикум мышления	1		Урок-практикум
22. Ассоциации	1		Урок-диалог.
23. Логика мысли	1		Урок-диалог.
24. Практикум на логику.	1		Урок-игра.
25. Мои ценности	1		Урок-диалог.
26. Тренинг уверенности	1		Урок-практикум
27. Тренинг уверенности	1		Урок-диалог.
28. Тренинг уверенности	1	<a href="https://m.edsoo.ru/863ce8ec">https://m.edsoo.ru/863ce8ec</a>	Урок-практикум
29. Диагностика	1		Урок-диалог.
30. Диагностика	1		Урок-практикум
31. Диагностика	1		Урок-игра.

32. Диагностика	1		Урок-практикум
33. Диагностика	1		Урок-практикум
34. Шкала результатов	1		Урок-практикум
Общее количество часов по программе	34		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Наличие тетради для записей

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. М.:1968.
2. Вагин И.О. Как стать первым. Практический коучинг по-русски/И.Вагин, А.Глушай.-М.:ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель»: ЗАО НПП «Ермак» 2003.-288 с.
3. Вехова А.П., Кузибецкий А.Н. Жизненное самоопределение старшеклассников: педагогические условия развития. Волгоград: ВГИПК РО, 2003.
4. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения//Вопросы психологии. 1994.№ 3.С.17-21.
5. Голованова Н.Ф. Социализация школьников как явление педагогическое// Педагогика. 1998.№ 5.С.42-46.
6. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М.: ВАКО, 2004.-122 с.- (Педагогика. Психология. Управление).
7. Загашев И. Как решить любую проблему. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001.-128 с. (Серия «Школа мастера».)
8. Игры-обучение, тренинг, досуг.../Под ред. В.В Петрусинского//В четырёх книгах. - М.:Новая школа, 1994.-368 с.
9. Истратова О.Н., Эсказито Т.В. Справочник психолога средней школы/серия «Справочники». - Ростов на/Д: «Феникс», 2003.-512с.
10. Лабиринты психологии. Под ред. Трушковой С.В.-М.:Издат. отдел УНЦ ДО МГУ, 1996.-168 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

#### **ИНТЕРНЕТ**

- [schoolpress.ru](http://schoolpress.ru) - Журнал "Воспитание и обучение детей с нарушениями развития".
- [collection.edu.ru](http://collection.edu.ru) - Сборник методических разработок для школы на российском образовательном портале Министерства образования и науки российской федерации
- [psychology.net.ru](http://psychology.net.ru) –тренинги, психологические тесты, библиотека, психологический клуб.
- [viki.rdf.ru](http://viki.rdf.ru) - Большая коллекция презентаций для развития психических процессов.
- [festival.1september.ru](http://festival.1september.ru) - Фестиваль педагогических идей – Открытый урок
- [psygorodok.org.ua](http://psygorodok.org.ua) Психологические методики, игры и упражнения на развитие внимания, памяти, мышления и коррекцию эмоциональной сферы личности, нарушений общения, научные и популярные статьи, книги, ссылки на полезные ресурсы по психологии.



- [psihologu.info](http://psihologu.info) Энциклопедия школьного психолога, психологические игры и упражнения на развитие внимания, памяти, мышления и коррекцию эмоциональной сферы личности, нарушений общения, научные и популярные статьи, книги, ссылки на полезные ресурсы по психологии.
- [psylesson.ru](http://psylesson.ru) уроки психологии в школе с 1 по 11 классы. К каждому уроку прописаны: цель, задачи, ход урока, вывод, контрольные вопросы и домашнее задание.
- [school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru) –единая коллекция ЦОПов.
- [psycheya.ru](http://psycheya.ru) – библиотека статей, текстов по психологии.
- [psychology.net.ru](http://psychology.net.ru) – новости психологии, тренинги, семинары, психологические тесты, психологический форум, библиотека, психологический клуб, коллекция рефератов.
- [ikprao.ru](http://ikprao.ru) - Сетевое издание по коррекционной педагогике и специальной психологии: научно-методический журнал.
- [portalschool.ru](http://portalschool.ru) – российский образовательный портал
- <http://www.edu.ru/>- Федеральный портал «Российское образование»
- [psychology.net.ru](http://psychology.net.ru) – психологические тесты, психологический форум