

**Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Тверская школа №4 (ГКОУ «Тверская школа № 4»)**

РАССМОТРЕНО
Школьным методическим объединением
ГКОУ «Тверская школа №4»,
Протокол от 10.08.2026 №1

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
ГКОУ «Тверская школа № 4»
Протокол от 10.08.2026



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГКОУ «Тверская школа №4»
Бурундукова А.И.
10.08.2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА ООО
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
(вариант 6.2)**

**«ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ (ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ)»
5–9 КЛАССЫ**

Тверь, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса «Психокоррекционные занятия (психологические)»

Коррекционный курс «Психокоррекционные занятия (психологические)» разработан специалистами психолого-педагогического сопровождения (ППС) и является обязательной частью коррекционно-развивающей области адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования (АООП ООО) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА). Курс реализуется в рамках внеурочной деятельности посредством индивидуальных, подгрупповых и групповых занятий педагога-психолога и обеспечивается системой психолого-педагогического сопровождения обучающихся 5–9 классов, получающих образование в соответствии с АООП ООО (вариант 6.2).

Вариант 6.2 предназначен для обучающихся с НОДА (в том числе с последствиями детского церебрального паралича, врождённой и приобретённой патологией опорно-двигательного аппарата), нуждающихся при получении образования, сопоставимого по итоговым достижениям с образованием сверстников, не имеющих ограничений здоровья, в пролонгированных сроках обучения и создании особых условий, учитывающих их особые образовательные потребности. У обучающихся данной категории отмечаются двигательные нарушения различной степени выраженности, часто сочетающиеся с недостаточной сформированностью пространственных представлений, замедленным темпом переработки информации, повышенной утомляемостью, а также с речевыми нарушениями (в том числе дизартрией). Значительная часть обучающихся переживает трудности, связанные с осознанием и принятием своих физических особенностей, зависимостью от помощи окружающих, ограничением самостоятельности и социальных контактов, что обуславливает сниженную самооценку, повышенную тревожность, трудности в сфере общения и социальной адаптации.

Педагог-психолог осуществляет психологическую помощь, направленную на преодоление трудностей в развитии эмоционально-личностной сферы, коммуникативной сферы, регуляторной сферы, отклоняющегося поведения обучающихся с НОДА, а также на психологическую адаптацию обучающегося к своему физическому состоянию, формирование позитивного и реалистичного образа «Я», сохраненных механизмов совладания, адекватного отношения к имеющимся ограничениям и своим компенсаторным возможностям. В ходе психолого-педагогического сопровождения проводится работа по формированию социально-ориентированной, конкурентоспособной личности, способной к самоопределению, саморегуляции, самопознанию, саморазвитию.

Педагог-психолог работает в тесном сотрудничестве с другими специалистами сопровождения (учителем-логопедом, учителем-дефектологом, инструктором ЛФК, врачами), а также с родителями обучающегося, что обеспечивает комплексный подход в решении задач предотвращения и минимизации трудностей обучающегося с НОДА. Проведение коррекционно-развивающих занятий обеспечивает реализацию возрастных и индивидуальных возможностей психофизического развития обучающихся с НОДА посредством индивидуализации содержания курса с учётом их особых образовательных потребностей, степени тяжести двигательных нарушений и сохранности познавательной сферы.

Содержание курса и рекомендации по организации коррекционно-развивающей работы опираются на научно-методические подходы, разработанные Институтом коррекционной педагогики Российской академии образования (ИКП РАО), и соответствуют требованиям АООП ООО для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Цель и задачи курса

Цель коррекционного курса «Психокоррекционные занятия (психологические)» — развитие и коррекция познавательной, личностной, эмоциональной, коммуникативной, регуляторной сфер обучающегося с НОДА, направленные на преодоление или ослабление трудностей в развитии, психологическую адаптацию к своему физическому состоянию, гармонизацию личности и межличностных отношений на протяжении всего периода обучения в основной школе (5–9 классы).

Задачи курса:

- формирование учебной мотивации, стимуляция развития познавательных процессов;
- коррекция недостатков осознанной саморегуляции познавательной деятельности, эмоций и поведения, формирование навыков самоконтроля с учётом темпа деятельности и уровня утомляемости;
- гармонизация психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему «Я», в том числе к своим физическим особенностям, повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки;
- развитие личностного и профессионального самоопределения с учётом состояния здоровья, формирование целостного «образа Я»;
- развитие различных коммуникативных умений, приёмов конструктивного общения и навыков сотрудничества, в том числе преодоление трудностей общения, связанных с ограничением социальных контактов и возможными речевыми нарушениями;
- стимулирование интереса к себе и социальному окружению;
- развитие продуктивных видов взаимоотношений с окружающими сверстниками и взрослыми;
- предупреждение школьной и социальной дезадаптации, профилактика формирования выученной беспомощности;
- становление и расширение сферы жизненной компетенции;
- постепенное усложнение содержания и форм работы от класса к классу в соответствии с возрастными изменениями и нарастающей самостоятельностью обучающихся.

Особенности построения курса

Федеральная рабочая программа коррекционного курса «Психокоррекционные занятия (психологические)» построена по модульному принципу и предусматривает гибкость содержательного наполнения модулей и конкретных тем.

Модульный принцип подразумевает определение приоритетности изучения того или иного модуля программы в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка или

группы детей, степени тяжести двигательных нарушений, сохранности познавательной сферы и наличия сопутствующих нарушений. Специалист может выбрать один или более модулей в качестве базовых, а другие изучать в меньшем объёме. Педагог-психолог может гибко варьировать распределение часов на изучение конкретного модуля с учётом рекомендаций ППк.

Каждый модуль представляет собой систему взаимосвязанных занятий, выстроенных в определённой логике с постепенным усложнением и включением новых тем, направленную на развитие дефицитных психических функций обучающихся с НОДА в соответствии с направленностью соответствующего модуля. От класса к классу содержание модулей усложняется: в 5 классе акцент сделан на адаптации к обучению в основной школе, принятии своих физических особенностей и формировании элементарных навыков саморегуляции и общения; в 6–7 классах происходит постепенное усложнение содержания, нарастание самостоятельности обучающихся; в 8–9 классах существенно расширяется модуль профессионального самоопределения с учётом медицинских ограничений и доступных форматов занятости, а в 9 классе дополнительно вводится работа с экзаменационной тревожностью и подготовкой к итоговой аттестации.

В соответствии с целями и задачами коррекционного курса выделяются следующие модули и разделы программы:

Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения» состоит из разделов «Развитие регуляции познавательных процессов» и «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний» и направлен на формирование произвольной регуляции поведения, учебной деятельности и собственных эмоциональных состояний у обучающихся с учётом повышенной утомляемости и сниженного темпа деятельности, характерных для детей с НОДА.

Модуль «Формирование личностного самоопределения» состоит из разделов «Развитие личностного самоопределения» и «Развитие профессионального самоопределения» и направлен на осознание и принятие своих индивидуальных личностных и физических особенностей, позитивное реалистичное отношение к себе, определение своей жизненной стратегии в части профессионального самоопределения и обучения с учётом состояния здоровья.

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности» состоит из разделов «Развитие коммуникативных навыков» и «Развитие навыков сотрудничества» и направлен на развитие навыков личностного общения со сверстниками и навыков продуктивной коммуникации в социальном окружении, преодоление трудностей общения, обусловленных ограничением социальных контактов и, в ряде случаев, речевыми нарушениями.

Примерные виды деятельности обучающихся с НОДА, обусловленные особыми образовательными потребностями

Коррекция трудностей психологического развития и социальной адаптации осуществляется с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА на основе специальных подходов, методов и способов, учитывающих особенности подросткового возраста и характер двигательных нарушений. При выборе форм и приёмов

работы необходимо опираться на ведущую деятельность подросткового возраста — общение — и учитывать доступные каждому обучающемуся способы взаимодействия (речевые, альтернативные и дополнительные средства коммуникации, использование технических средств реабилитации). В ходе коррекционно-развивающего занятия педагогу-психологу важно учитывать принцип активного включения обучающегося в совместную со сверстниками и взрослым деятельность, предполагающий обязательное участие подростка в процессе обсуждения, беседы, диалога, независимо от степени выраженности двигательных нарушений.

Педагог-психолог выстраивает коррекционно-развивающее занятие в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающегося с НОДА. Учитывая повышенную утомляемость, сниженный темп деятельности, возможные трудности мелкой моторики и речевого высказывания у такого обучающегося, педагог-психолог придерживается строгой этапности при проведении занятия, предусматривает динамические паузы и, при необходимости, смену видов деятельности. Каждое отдельное занятие по своей структуре делится на вводную, основную и заключительную части и проводится с использованием игровых упражнений и работы с бланковыми материалами (с учётом возможностей мелкой моторики обучающегося и при необходимости — адаптированных материалов), а также предусматривает включение в занятия динамических и релаксационных пауз.

Вводная часть занятия включает ритуал приветствия и разминку, активизирующую продуктивную групповую деятельность в доступной для каждого обучающегося форме. Основная часть предполагает последовательное выполнение упражнений, направленных на развитие определённых сфер личности обучающегося в соответствии с содержанием модуля. Заключительная часть включает рефлексию проведённой работы, обмен мнениями и ритуал прощания.

При изучении большинства тем широко задействованы активные формы работы с обучающимися: подвижные (в доступном объёме) игры и упражнения, работа с психологическими сказками, элементы арт-терапии, сказкотерапии, песочной терапии и тренинговых занятий, проектная деятельность, кейс-технологии, ролевое моделирование ситуаций — что делает занятия разнообразными и увлекательными для подростков с НОДА и способствует устойчивому интересу к курсу на протяжении всего периода обучения.

Место курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом АООП ООО для обучающихся с НОДА на изучение курса «Психокоррекционные занятия (психологические)» в каждом классе с 5 по 9 отводится 2 часа в неделю (68 часов в учебном году на каждый класс).

Коррекционно-развивающие занятия проходят во второй половине дня в рамках внеурочной деятельности в специально оборудованном и доступном (безбарьерном) кабинете. Расписание занятий составляется с учётом режима работы школы, индивидуального образовательного маршрута обучающегося с НОДА, необходимости чередования нагрузки и отдыха и в соответствии с циклограммой специалиста, согласованной с администрацией школы.

Для изучения курса предусматриваются индивидуальные, подгрупповые и групповые формы работы. Наиболее эффективная организация коррекционно-развивающей работы предполагает проведение занятий в подгруппах от 2 до 8 человек продолжительностью 30–40 минут и периодичностью 2 раза в неделю; численность подгрупп определяется с учётом степени тяжести двигательных нарушений и рекомендаций ППк.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Планируемые результаты по коррекционному курсу «Психокоррекционные занятия (психологические)»

5 КЛАСС

Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»

Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- самостоятельно с помощью взрослого ставить цель и определять задачи деятельности в соответствии с ней;
- планировать последовательность действий при решении практической задачи с учётом своего индивидуального темпа работы;
- следовать составленному плану, замечая отклонения от него;
- осуществлять пошаговый самоконтроль при выполнении задания, в том числе с использованием доступных технических средств;
- оценивать результат собственной деятельности по заданным критериям.

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- вести дневник наблюдения за своими эмоциями в течение недели;
- распознавать эмоции по мимике и доступным телесным проявлениям у себя и собеседника;
- применять доступные приёмы дыхательной и мышечной релаксации в разных ситуациях;
- определять источник напряжения, в том числе связанного с физической нагрузкой и утомлением, с помощью карты стресса;
- использовать технику «стоп-кадр» для сдерживания раздражения;
- использовать приёмы снижения тревоги перед контрольной работой.

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- составлять «карту личности», описывая свои особенности, включая физические;
- называть свои сильные стороны и особенности;
- иметь простое представление о том, как формируется самооценка человека;
- выделять свои основные ценности с помощью карточек ценностей;
- принимать простые самостоятельные решения и объяснять свой выбор;
- формулировать одну-две цели на ближайший год с опорой на «дерево целей».

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- перечислять и коротко характеризовать несколько современных профессий;
- иметь представление о профессиях будущего, в том числе доступных при разных физических возможностях;
- соотносить свои интересы с возможными профессиями;
- понимать значение образования для будущей профессии;
- составлять список профессий, которые ему интересны.

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»

Раздел «Развитие коммуникативных навыков»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- различать вербальные и невербальные средства общения и использовать их адекватно ситуации;
- вести диалог на заданную тему, используя приёмы активного слушания;
- задавать вопросы, помогающие поддержать разговор;
- отстаивать своё мнение без перехода к агрессии;
- выслушивать и учитывать чужую точку зрения;
- давать и принимать простую обратную связь.

Раздел «Развитие навыков сотрудничества»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- участвовать в распределении ролей в групповом проекте с учётом возможностей каждого участника;
- договариваться в спорной ситуации при поддержке взрослого;
- задавать уточняющие вопросы в процессе совместной работы;
- конструктивно отстаивать свою позицию в группе;
- участвовать в обсуждении результатов совместной 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 с учётом своих физических возможностей, с помощью взрослого;
- распределять время и силы при выполнении нескольких заданий, определять состояние снижения работоспособности и сообщать об этом взрослому;
- определять последовательность действий для достижения поставленной задачи;
- уметь действовать по готовой инструкции при индивидуальной и групповой работе, в том числе с использованием доступных технических средств;
- оценивать правильность выполнения задания в соответствии с образцом;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль при выполнении задания.

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- осознавать переживаемые эмоции в прошлом, настоящем и будущем, уметь называть их;
- сосредотачиваться на доступных телесных ощущениях и выражении лица при переживании той или иной эмоции;
- выделять позитивные и негативные эмоции, иметь представление об их влиянии на общение;
- владеть доступными приёмами релаксации;
- совершать элементарное волевое усилие при трудностях в учебной работе и физических ограничениях;
- уметь минимизировать волнение в эмоционально напряжённых ситуациях.

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, в том числе доступных при разных физических возможностях;
- 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 ставить цель и определять задачи деятельности в соответствии с ней;
- планировать этапы работы над задачей и организовывать свою деятельность при индивидуальной и групповой работе с учётом своего темпа;
- выполнять задание по инструкции возрастающей сложности;
- осуществлять самоконтроль на разных этапах выполнения задания;
- применять приёмы повышения продуктивности при снижении работоспособности и утомлении;
- оценивать результат собственной деятельности по заданным критериям.

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- понимать влияние эмоций на поведение и общение;
- распознавать эмоциональные состояния по внешним признакам у себя и окружающих;
- вести дневник самонаблюдения за своими эмоциональными реакциями;
- применять дыхательные и доступные приёмы релаксации в разных ситуациях;
- регулировать проявление негативных эмоций в ситуации разногласий;
- применять приёмы самоконтроля в ситуации некорректного поведения сверстников.

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- давать развёрнутую характеристику своих индивидуальных особенностей, сильных сторон;
- иметь представление о том, как формируется адекватная самооценка;
- называть свои жизненные ценности и приоритеты;
- анализировать влияние окружения на собственное поведение и решения;
- принимать на себя ответственность за собственный выбор;
- проявлять устойчивость к негативным реакциям окружающих на свои особенности;
- выстраивать связную временную перспективу и ставить краткосрочные и среднесрочные цели.

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- ориентироваться в профессиях, востребованных на современном рынке труда;
- иметь представление о понятии профессиональной направленности личности;
- соотносить свои способности с направлениями профессиональной деятельности;
- понимать значение образования и квалификации для профессионального пути;
- учитывать ограничения при выборе профессии, связанные с состоянием здоровья;
- моделировать образ своего профессионального будущего.

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»

Раздел «Развитие коммуникативных навыков»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- вести конструктивный диалог на сложную тему;
- использовать приёмы активного слушания в разговоре;
- аргументированно отстаивать свою точку зрения;
- распознавать и признавать ошибочность своего мнения, если оно ошибочно;
- договариваться с собеседником, имеющим иную позицию;
- участвовать в групповой дискуссии, соблюдая правила и роли участников;
- давать и принимать развёрнутую обратную связь.

Раздел «Развитие навыков сотрудничества»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- анализировать причины, структуру и виды конфликта;
- выбирать стратегию поведения в конфликтной ситуации из нескольких известных;
- приходить к компромиссу в спорной ситуации;
- распределять роли и ответственность в командном проекте с учётом возможностей участников;
- отстаивать свою позицию в группе социально приемлемым способом;
- контролировать свои эмоциональные проявления в групповой работе.

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 учётом условий, необходимых для выполнения поставленных задач;
- самостоятельно осуществлять контроль своей деятельности;
- проводить оценку результата своей деятельности;
- оценивать работу группы сверстников и свой вклад в её работу.

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- иметь представление о возможности сознательно влиять на своё эмоциональное состояние с помощью специальных приёмов;
- использовать доступные приёмы релаксации в разных жизненных ситуациях для снижения интенсивности негативных эмоциональных состояний;
- уметь направить усилия для сконцентрированной кратковременной работы;
- регулировать проявление собственных эмоций в соответствии с социальным контекстом коммуникативной ситуации;
- сдерживать проявление негативных эмоций в отношении собеседника в ситуации разногласий, конфликта;
- принимать замечания от значимых взрослых по поводу своих действий и поступков, прогнозировать последствия своего поведения.

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- демонстрировать 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;
- оценивать себя и свои поступки с учётом общепринятых социальных норм и правил;
- представлять временную перспективу жизни, где события прошлого, настоящего и будущего занимают соответствующее место.

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- ориентироваться в современном мире профессий, перечислять и давать краткую характеристику различным профессиям;
- иметь представление о понятии профессиональной направленности личности и её 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, связанных с состоянием здоровья, учитывать их 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;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с партнёрами по общению, имеющими иную точку зрения;
- демонстрировать уважительное отношение к партнёрам, 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 ставить учебные цели и задачи, в том числе в связи с подготовкой к итоговой аттестации;
- планировать подготовку к экзамену с учётом собственных ресурсов, в том числе состояния здоровья;
- осуществлять самоконтроль в условиях эмоционального напряжения;
- распределять время при подготовке к нескольким задачам;
- оценивать результаты собственной подготовки и корректировать план действий.

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- называть причины и проявления экзаменационной тревоги;
- применять приёмы саморегуляции непосредственно перед экзаменом и во время него;
- использовать дыхательные и доступные приёмы снижения напряжения;
- сохранять концентрацию в стрессовой ситуации;
- распознавать признаки эмоционального истощения и применять способы восстановления работоспособности.

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- давать развёрнутую характеристику своих личностных особенностей;
- соотносить уровень притязаний с реальными возможностями;
- принимать на себя ответственность за собственный выбор;
- проявлять устойчивость к негативным влияниям среды;
- выстраивать связную временную перспективу (прошлое — настоящее — будущее);
- формулировать жизненные планы на ближайшие годы.

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- ориентироваться в востребованных на рынке труда профессиях, в том числе доступных дистанционно;
- характеризовать собственную профессиональную направленность и склонности;
- иметь представление о вариантах дальнейшего образования после 9 класса;

- учитывать медицинские ограничения при выборе профессии;
- составлять индивидуальный план профессионального выбора;
- моделировать образ своего профессионального будущего и пути его достижения.

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»

Раздел «Развитие коммуникативных навыков»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- вести конструктивный диалог со взрослыми и сверстниками;
- аргументированно отстаивать своё мнение в дискуссии;
- составлять и представлять короткую самопрезентацию;
- участвовать в разговоре, приближенном по формату к собеседованию;
- давать и принимать развёрнутую обратную связь;
- сохранять уважительное отношение к иной точке зрения в сложном разговоре.

Раздел «Развитие навыков сотрудничества»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- анализировать причины и структуру конфликта;
- выбирать стратегию поведения в конфликтной ситуации из нескольких известных;
- приходить к компромиссу в спорной ситуации;
- распределять ответственность в командной работе над проектом;
- контролировать свои эмоции в ситуации разногласий;
- оценивать свой вклад в общий результат совместной работы.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основное содержание коррекционного курса «Психокоррекционные занятия (психологические)»

5 КЛАСС

Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»

Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»

Отработка умения ставить цель и определять задачи деятельности в игровой и практической форме с учётом индивидуального темпа и физических возможностей обучающегося. Планирование последовательности действий при решении практических задач. Отработка навыка следования составленному плану. Отработка пошагового самоконтроля при выполнении задания с опорой на доступные компенсаторные средства. Оценка результата собственной деятельности по заданным критериям.

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»

Составление карты эмоций, ведение дневника наблюдения за своими эмоциональными состояниями в течение недели. Распознавание эмоций по мимике и доступным телесным проявлениям у себя и собеседника. Знакомство и отработка приёмов дыхательной релаксации, расслабления доступных групп мышц. Работа с картой стресса: определение источников напряжения, в том числе связанных с физической нагрузкой. Отработка техники «стоп-кадр» для сдерживания раздражения. Приёмы снижения тревоги перед контрольной работой. Составление личного «чемоданчика спокойствия» — набора освоенных приёмов саморегуляции.

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Составление «карты личности» с опорой на структурированные вопросы для самоанализа. Определение сильных сторон и особенностей — честный разговор с собой с опорой на рисунок «дерево самооценки». Знакомство с понятием самооценки, простая диагностика. Работа с карточками ценностей: выделение личных приоритетов. Отработка навыка принятия решений в практической ситуации выбора. Работа с фотографиями «Я в разные годы». Постановка целей на год с опорой на «дерево целей». Коллаж «Мой внутренний мир». Метафора «Мой герб и девиз». Отработка уверенного поведения (упражнение «Поза силы»). Разбор жизненной истории о принятии своих особенностей.

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Многообразие профессий современного мира — игра-викторина. Первичное представление о профессиях будущего, в том числе доступных с использованием современных технических средств. Соотнесение собственных интересов с возможными профессиями через тест-игру. Значение образования для получения профессии. Исследование интересующих профессий, составление личного списка «Мои профессии».

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»

Раздел «Развитие коммуникативных навыков»

Вербальное и невербальное общение, их соотнесение с контекстом ситуации (игра «Угадай настроение»). Ведение диалога на заданную тему с использованием приёмов активного слушания. Постановка вопросов, помогающих поддержать разговор. Тренинг отстаивания своего мнения без перехода к агрессии. Работа с комплиментами и обратной связью. Отработка первых шагов в разрешении спора. Ролевая игра «Трудный разговор». Тренировка публичного высказывания. Отработка навыка спокойного и корректного ответа на вопросы окружающих о своих особенностях.

Раздел «Развитие навыков сотрудничества»

Правила эффективной командной работы (игра «Построй башню»). Распределение ролей в групповом проекте с учётом возможностей каждого. Отработка умения договариваться (игра «Компромисс»). Совместное решение творческой задачи. Игра на сплочение «Паутинка». Уточняющие вопросы в процессе совместной деятельности. Отработка отстаивания своей позиции в группе конструктивным способом. Участие в совместном мини-проекте, обсуждение его результатов.

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 учётом физических возможностей, с помощью взрослого.

Работоспособность и утомление при физической и умственной нагрузке: оценка собственных ресурсов, распределение времени и сил при выполнении заданий.

Определение последовательности своих действий при решении познавательных задач.

Выполнение заданий по готовой инструкции, в том числе с использованием доступных технических средств, 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 доступных физических проявлений различных эмоциональных состояний.

Позитивные и негативные эмоции, их влияние на эффективность общения. Отработка приёмов дыхательной релаксации и расслабления доступных групп мышц. Знакомство с основными техниками регуляции эмоций. Способность совершать элементарное волевое усилие при трудностях в учебной работе. Отработка навыков снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряжённых ситуациях.

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Индивидуальные особенности человека, психологические качества и черты характера.

Различение положительных и отрицательных качеств и черт характера. Диагностика качеств и черт характера с помощью простого опросника, обсуждение её результатов.

Отработка навыков оценивания собственных качеств и черт характера. Формирование навыков самонаблюдения, самопознания. Общая характеристика задатков и склонностей человека, их выделение на основе самоанализа под контролем взрослого. Уверенность в себе, различение уверенного, неуверенного и агрессивного поведения.

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Разнообразие профессий в современном мире, основные направления профессиональной деятельности, в том числе доступные с использованием современных технических средств. Значение склонностей и познавательных способностей при определении направления профессиональной деятельности. Определение и первичный анализ своих склонностей и познавательных способностей. Соотнесение своих желаний и возможностей с направлениями профессиональной деятельности.

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. Психологические помехи в общении. Отработка навыков ведения диалога, поддержания беседы на заданную тему. Использование позитивной лексики, комплиментов, правил этики общения. Отработка навыка спокойного и корректного реагирования на некорректные вопросы и непонимание со стороны сверстников. 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. Принятие различных точек зрения в ходе совместной работы под контролем взрослого. Формирование позитивного образа класса как команды, где ценен вклад каждого.

7 КЛАСС

Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»

Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»

Постановка цели и определение задач деятельности в соответствии с ней. Планирование этапов работы над задачей, организация своей деятельности при индивидуальной и групповой работе с учётом индивидуального темпа. Выполнение заданий по инструкции возрастающей сложности. Отработка самоконтроля на разных этапах выполнения задания. Знакомство с приёмами повышения продуктивности при снижении работоспособности и утомлении, вызванном физической нагрузкой. Оценка результата собственной деятельности по заданным критериям.

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»

Эмоции и их влияние на поведение и общение. Распознавание эмоциональных состояний по внешним признакам у себя и окружающих. Ведение дневника самонаблюдения за эмоциональными реакциями. Отработка дыхательных техник и приёмов расслабления доступных групп мышц. Регуляция проявления негативных эмоций в ситуации разногласий. Способы снижения тревоги в напряжённых учебных ситуациях. Разбор ситуаций некорректного поведения сверстников, отработка приёмов самоконтроля в моделируемой конфликтной ситуации. Профилактика эмоционального и физического перенапряжения.

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Индивидуальные особенности личности: структурированный самоанализ. Развёрнутая характеристика своих сильных сторон и особенностей. Формирование адекватной самооценки: диагностика и обсуждение результатов. Жизненные ценности и приоритеты, их обсуждение и ранжирование. Анализ влияния окружения на собственное поведение и решения. Разбор практических ситуаций, связанных с ответственностью за собственный выбор. Устойчивость к негативным реакциям окружающих на свои особенности, отработка способов противостояния давлению группы. Временная перспектива: связь прошлого, настоящего и будущего. Постановка краткосрочных и среднесрочных целей.

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Профессии, востребованные на современном рынке труда. Знакомство с понятием профессиональной направленности личности. Диагностика профессиональных интересов и склонностей. Соотнесение своих способностей с направлениями профессиональной деятельности. Значение образования и квалификации для профессионального пути. Знакомство с профессиями, доступными при использовании современных технических средств и дистанционных форматах работы. Ограничения при выборе профессии, связанные с состоянием здоровья. Моделирование образа своего профессионального будущего.

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»

Раздел «Развитие коммуникативных навыков»

Конструктивный диалог: правила и приёмы ведения, отработка навыков ведения диалога на сложную тему. Приёмы активного слушания в разговоре. Аргументированное отстаивание своей точки зрения. Распознавание и признание ошибочности своего мнения. Оработка умения договариваться с собеседником, имеющим иную позицию. Ведение групповой дискуссии: правила и роли участников. Работа с обратной связью: как её давать и принимать. Оработка навыков публичного выступления перед группой. Разрешение недопонимания в общении со сверстниками.

Раздел «Развитие навыков сотрудничества»

Конфликт: причины, структура, виды. Стратегии поведения в конфликтной ситуации, разбор конфликтных ситуаций из школьной жизни. Оработка навыков поведения в конфликтной ситуации. Компромисс как способ решения спора. Распределение ролей и ответственности в командном проекте с учётом возможностей каждого участника. Совместная работа над групповым заданием. Отстаивание своей позиции в группе социально приемлемым способом. Самоконтроль эмоциональных проявлений в групповой работе.

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 учётом условий, необходимых для выполнения задания (проектные задачи). Отработка навыков самостоятельного контроля всех этапов своей деятельности. 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 приёмов регуляции своего эмоционального состояния в различных моделируемых жизненных ситуациях. Отработка доступных приёмов релаксации для снижения интенсивности негативных эмоциональных состояний. Регуляция проявлений собственных эмоций в соответствии с социальным контекстом коммуникативной ситуации. Регуляция негативных эмоций в отношении собеседника в ситуации возникновения разногласий, конфликта. Ориентация на мнение значимых взрослых при регуляции своего поведения, анализ и прогноз последствий своего поведения. Отработка умения прикладывать волевые усилия для сконцентрированной кратковременной работы.

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Диагностика уровня притязаний, соотнесение уровня притязаний со своими возможностями, способностями, индивидуальными особенностями. Обучение навыку формулировать социально одобряемую позицию в отношении негативных воздействий среды, способность противостоять таким воздействиям, в том числе некорректным реакциям окружающих на особенности здоровья. Отработка способов поведения в провокационных ситуациях под контролем взрослого. Оценка себя и своих поступков с учётом общепринятых социальных норм и правил. Временная перспектива жизни: выстраивание событий прошлого, настоящего и будущего в единую линию.

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Профессии, актуальные для современного рынка труда, в том числе доступные при разных физических возможностях. Первичные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности. Профессиональная направленность личности и её структура. Профессиональные склонности и профессиональный потенциал. Профессиональная пригодность, медицинские 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. Позиции восприятия и осмысление коммуникативной ситуации. Отработка умения договариваться с партнёрами по общению, имеющими иную точку зрения, уважительное отношение к партнёрам по общению. 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.

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. Отработка навыков поведения в моделируемых конфликтных ситуациях под руководством взрослого. Умение спорить и аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию социально приемлемым способом. Отработка навыков самоконтроля эмоциональных проявлений для поддержания конструктивного общения в группе. Компромисс как решение конфликтных ситуаций.

9 КЛАСС

Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»

Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»

Самостоятельная постановка учебных целей и задач, в том числе связанных с подготовкой к итоговой аттестации. Планирование подготовки к экзаменам с учётом собственных временных, психологических ресурсов и состояния здоровья. Самоконтроль в условиях экзаменационного стресса. Распределение времени при подготовке к нескольким задачам одновременно. Оценка результатов собственной подготовки, корректировка плана действий.

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»

Экзаменационная тревога: причины и проявления. Приёмы саморегуляции непосредственно перед экзаменом и во время него. Дыхательные и доступные техники снижения тревоги. Работа с образом «успешного экзамена». Сохранение концентрации в стрессовой ситуации. Регуляция эмоций в ситуации неопределённости. Профилактика эмоционального и физического выгорания в период подготовки к экзаменам, способы восстановления работоспособности с учётом состояния здоровья.

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Итоги подросткового периода: развёрнутая характеристика собственных особенностей. Ценности и жизненные приоритеты. Соотнесение уровня притязаний с реальными возможностями. Ответственность за собственный выбор. Устойчивость к негативным влияниям среды. Временная перспектива: связь прошлого, настоящего и будущего. Жизненные планы на ближайшие годы, образ себя в перспективе нескольких лет.

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Рынок труда сегодня: востребованные профессии, в том числе доступные дистанционно. Диагностика профессиональных интересов и профессиональной направленности личности. Способности и профессиональный потенциал. Варианты продолжения образования после 9 класса: профильное обучение в 10 классе, среднее профессиональное образование, условия инклюзивного обучения. Медицинские ограничения при выборе профессии. Соотношение желаний и возможностей при выборе профессии. Составление индивидуального плана профессионального выбора. Моделирование образа профессионального будущего, пути и средства его достижения.

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»

Раздел «Развитие коммуникативных навыков»

Конструктивный диалог со взрослыми. Аргументированное отстаивание своего мнения. Самопрезентация: структура и отработка навыка представления себя. Общение в ситуации, приближенной к формату собеседования. Уважительное отношение к иной точке зрения в сложном разговоре. Ведение дискуссии на сложные темы. Обратная связь:

развёрнутые формы её предоставления и принятия. Работа с речевыми клише делового общения.

Раздел «Развитие навыков сотрудничества»

Конфликт: причины и стратегии поведения, разбор практических ситуаций. Компромисс как способ решения спора. Отработка навыков поведения в конфликтной ситуации. Работа в команде над общим проектом, распределение ответственности. Отстаивание своей позиции в группе социально приемлемым способом. Самоконтроль эмоций в ситуации разногласий.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Календарно-тематическое планирование

Коррекционный курс «Психокоррекционные занятия (психологические)» является частью программы коррекционной работы и обязателен для изучения. Календарно-тематическое планирование представлено по годам обучения (5–9 классы), в нём указано рекомендуемое количество часов на изучение каждого тематического блока и тема каждого из 68 занятий учебного года. Организация вправе вносить изменения в содержание и распределение учебного материала по годам обучения, в последовательность изучения модулей и количество часов на освоение каждой темы, определение организационных форм обучения. Обоснованность данных изменений определяется индивидуальными психофизическими особенностями конкретных обучающихся с НОДА, степенью тяжести двигательных нарушений, сохранностью познавательной сферы, степенью усвоенности ими учебных тем, рекомендациями ППк.

5 КЛАСС

На изучение коррекционного курса «Психокоррекционные занятия (психологические)» в 5 классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в учебном году. Занятия проводятся в подгруппах численностью от 2 до 8 человек продолжительностью 30–40 минут, периодичностью 2 раза в неделю, во второй половине дня в рамках внеурочной деятельности.

№	Тематический блок (раздел)	Тема, содержание занятия
1	Вводное занятие. Диагностический блок (2 ч.)	Знакомство с задачами курса. Диагностика познавательных процессов
2		Диагностика эмоционально-волевой сферы и адаптационных возможностей
3	Развитие регуляции познавательных процессов (6 ч.)	Учимся ставить цель. Упражнение «Что я хочу получить»
4		Планирование шагов к результату с учётом своих возможностей. Практикум «Составляю план»
5		Работа по плану в комфортном темпе. Практикум «Шаг за шагом»
6		Пошаговый самоконтроль. Упражнение «Проверяю себя»
7		Оценка своего результата. Упражнение «Оценщик»
8		Итоговое занятие блока. Практикум «Мастер планирования»
9	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний (12 ч.)	Карта моих эмоций. Диагностика «Что я чувствую»
10		Распознавание эмоций по лицу и доступным телесным проявлениям. Игра «Угадай эмоцию»
11		Дневник эмоций: наблюдаю за собой неделю. Практикум «Дневник настроения»
12		Приёмы дыхательной релаксации. Практикум «Дыхание по квадрату»
13		Расслабление доступных групп мышц. Упражнение «Море волнуется»
14		Источники напряжения и усталости от физических нагрузок. Работа с картой стресса «Что меня напрягает»
15		Учимся сдерживать раздражение. Техника «Стоп-кадр»
16		Снижение тревоги перед контрольной работой. Практикум «Готовлюсь спокойно»
17		Ситуации, вызывающие сильные эмоции, в том числе вопросы о здоровье. Разбор случаев «Что меня задевает»
18		Как безопасно справляться со злостью и обидой. Упражнение «Выпускаю пар»
19		Мой личный «чемоданчик спокойствия». Практикум «Собираю приёмы»

№	Тематический блок (раздел)	Тема, содержание занятия
20		Итоговое занятие блока. Игра «Управляю собой»
21	Развитие личностного самоопределения (15 ч.)	Кто я: составляем «Карту личности»
22		Мои сильные стороны и особенности: упражнение «Честно о себе»
23		Самооценка. Простая диагностика «Как я себя оцениваю»
24		Работа с рисунком «Дерево самооценки»
25		Мои ценности. Сортируем карточки ценностей «Что для меня важно»
26		Влияние друзей на моё поведение. Разбор ситуаций «А если бы я был на его месте»
27		Учусь принимать решения с опорой на свои возможности. Упражнение «Развилка»
28		Ответственность за поступки. Разбор жизненных ситуаций «Мой поступок — мой выбор»
29		Работа с фотографиями «Я в разные годы»
30		Мои цели на год с учётом моих ресурсов. «Дерево целей»
31		Коллаж «Мой внутренний мир»
32		Метафора «Мой герб и девиз»
33		Уверенность в себе и своих возможностях. Упражнение «Поза силы»
34		Разбор истории о принятии своих особенностей. Беседа «Каждый особенный»
35		Итоговое занятие блока. Практикум «Мой внутренний мир»
36	Развитие профессионального самоопределения (8 ч.)	Мир профессий сегодня. Игра-викторина «Кто чем занимается»
37		Профессии будущего, в том числе доступные при разных физических возможностях. Обсуждение «Какие профессии появятся»
38		Мои интересы и профессии. Тест-игра «Кем мне быть»
39		Что такое склонности. Простая диагностика «На что я способен»
40		Значение учёбы для будущей профессии. Беседа «Зачем учиться»
41		Исследуем: какие профессии мне интересны. Практикум «Моё исследование»
42		Составляем список «Мои профессии»
43		Итоговое занятие блока. Игра «Мир профессий»
44	Развитие коммуникативных навыков (14 ч.)	Слова и жесты: как мы общаемся. Игра «Пойми без слов»
45		Учимся понимать язык тела и мимики собеседника. Упражнение «Угадай настроение»
46		Диалог на заданную тему. Практикум «Разговор по кругу»

№	Тематический блок (раздел)	Тема, содержание занятия
47		Приёмы активного слушания. Упражнение «Я тебя слышу»
48		Вопросы, которые помогают разговору. Практикум «Задай вопрос по делу»
49		Отстаиваю своё мнение спокойно. Тренинг «Моя позиция»
50		Учусь слышать другого. Упражнение «Смена ролей»
51		Комплимент и обратная связь. Игра «Комплимент по кругу»
52		Речевые клише для разговора. Практикум «Слова-помощники»
53		Как отвечать на вопросы о своих особенностях. Разбор ситуации «Давай договоримся»
54		Ролевая игра «Трудный разговор»
55		Тренируем публичное высказывание. Практикум «Говорю перед группой»
56		Учимся давать обратную связь по-доброму. Упражнение «Скажи мягко»
57		Итоговое занятие блока. Игра «Диалог без барьеров»
58	Развитие навыков сотрудничества (9 ч.)	Правила командной работы. Игра «Построй башню»
59		Распределяем роли в проекте с учётом возможностей каждого. Практикум «Кто за что отвечает»
60		Учимся договариваться. Игра «Компромисс»
61		Решаем творческую задачу вместе. Практикум «Общее решение»
62		Игра на сплочение «Паутинка»
63		Уточняющие вопросы в совместной работе. Упражнение «Задай уточняющий вопрос»
64		Отстаиваю свою позицию в группе. Тренинг «Моё мнение в команде»
65		Совместный мини-проект «Наш класс глазами всех»
66		Итоговое занятие блока. Игра «Команда единомышленников»
67	Итоговая диагностика (2 ч.)	Итоговая диагностика познавательных процессов и эмоционально-волевой сферы
68		Итоговая диагностика адаптационных возможностей и уровня саморегуляции

Итого: 68 часов

6 КЛАСС

На изучение коррекционного курса «Психокоррекционные занятия (психологические)» в 6 классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в учебном году. Занятия проводятся в подгруппах численностью от 2 до 8 человек продолжительностью 30–40 минут, периодичностью 2 раза в неделю, во второй половине дня в рамках внеурочной деятельности.

№	Тематический блок (раздел)	Тема, содержание занятия
1	Вводное занятие. Диагностический блок (2 ч.)	Знакомство с курсом. Диагностика познавательных процессов и адаптационных возможностей
2		Диагностика эмоционально-волевой сферы
3	Развитие регуляции познавательных процессов (10 ч.)	Отработка способов ориентировки в задании. Упражнение «Что нужно сделать?»
4		Оценка условий выполнения задания с учётом своих физических возможностей, с помощью взрослого. Практикум «Что мне нужно для работы»
5		Работоспособность и утомление при физической и умственной нагрузке: оценка своих ресурсов. Упражнение «Шкала усталости»
6		Определение последовательности действий при решении задачи. Игра «Что за чем?»
7		Соотнесение своих действий с планом выполнения задания. Практикум «Сверяем с планом»
8		Работа по готовой инструкции, в том числе с использованием доступных технических средств. Игра «Робот-исполнитель»
9		Отработка навыков пошагового контроля. Упражнение «Стоп и проверь»
10		Отработка навыков итогового контроля. Упражнение «Докажи или опровергни утверждение»
11		Развитие устойчивости и концентрации внимания. Корректурная проба
12		Итоговое занятие блока. Игра «Внимательный сыщик»
13	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний (10 ч.)	Понимание и называние своих эмоций. Упражнение «Плюс-минус. Почему?»
14		Определение доступных физических проявлений эмоций. Упражнение «Обведи и закрась»
15		Соотнесение физических проявлений с эмоциями. Игра «Угадай эмоцию по телу»
16		Позитивные и негативные эмоции, их влияние на общение. Дискуссия «Эмоции-помощники и эмоции-помехи»

№	Тематический блок (раздел)	Тема, содержание занятия
17		Знакомство с приёмами релаксации, доступными при разных физических возможностях. Практикум «Дыхание по квадрату» и расслабление доступных групп мышц
18		Знакомство с техниками регуляции эмоций. Тренинг «Термометр настроения»
19		Волевое усилие при трудностях в учебной работе и физических ограничениях. Упражнение «Не сдаюсь»
20		Снижение волнения перед контрольной работой. Техника «Стоп-кадр»
21		Закрепление приёмов саморегуляции. Практикум «Мой помощник в стрессе»
22		Итоговое занятие блока. Игра «Радуга эмоций»
23	Развитие личностного самоопределения (13 ч.)	Индивидуальные особенности человека. Беседа «Какой я?»
24		Различение положительных и отрицательных черт характера. Игра «Черты героя»
25		Оценивание черт характера реальных людей, в том числе людей с инвалидностью, добившихся успеха. Упражнение «Оцени поступок»
26		Самоанализ через рисунок. Упражнение «Автопортрет»
27		Диагностика качеств и черт характера. Опросник «Мой характер»
28		Обсуждение результатов диагностики. Практикум «Что я узнал о себе»
29		Отработка навыков оценивания своих качеств. Упражнение «Копилка достоинств»
30		Формирование навыков самонаблюдения. Дневник «Познаю себя»
31		Задатки и склонности человека. Беседа «На что я способен»
32		Выделение своих задатков и склонностей. Практикум «Мои сильные стороны»
33		Развитие способности к самоанализу. Мини-сочинение «Обо мне»
34		Уверенность в себе. Упражнение «Поза уверенного человека»
35		Признаки уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. Практическая работа «Три портрета»
36	Развитие профессионального самоопределения (8 ч.)	Профессии в современном мире. Игра «Угадай профессию»
37		Значение склонностей при выборе профессии. Беседа «Что я умею»
38		Общая характеристика склонностей человека. Практикум «Мои таланты»
39		Диагностика склонностей и способностей. Опросник «Кем я хочу стать»
40		Определение своих склонностей. Составление списка профессий

№	Тематический блок (раздел)	Тема, содержание занятия
41		Собственные желания и возможности в сфере профессий, в том числе с учётом состояния здоровья. Упражнение «Хочу и могу»
42		Соотнесение желаний и возможностей с профессиями. Практикум «Мой выбор»
43		Итоговое занятие блока. Игра-путешествие «Город мастеров»
44	Развитие коммуникативных навыков (15 ч.)	Средства вербального и невербального общения. Игра «Пойми без слов»
45		Соотнесение средств общения с ситуацией. Упражнение «Какое общение здесь уместно»
46		Психологические помехи в общении. Беседа «Что мешает разговору»
47		Особенности личности, способствующие общению. Практикум «Портрет хорошего собеседника»
48		Модели поведения, способствующие продуктивному общению. Ролевая игра «Как я обычно общаюсь»
49		Навыки ведения диалога. Упражнение «Разговор по кругу»
50		Поддержание беседы на заданную тему. Практикум «Не теряю нить разговора»
51		Использование позитивной лексики и комплиментов. Игра «Комплимент по кругу»
52		Правила этики общения. Упражнение «Вежливо и по делу»
53		Представление своей позиции социально приемлемыми способами. Тренинг «Моё мнение»
54		Как отвечать на некорректные вопросы и реагировать на непонимание со стороны сверстников. Дискуссия «А как ты думаешь?»
55		Способы поддержания разговора, речевые клише. Практикум «Слова-помощники»
56		Отработка навыков общения в моделируемой ситуации «В магазине»
57		Отработка навыков общения в моделируемой ситуации «Новый ученик в классе»
58		Итоговое занятие блока. Игра «Мы умеем общаться»
59	Развитие навыков сотрудничества (8 ч.)	Развитие сплочённости группы. Игра на взаимодействие «Клубок»
60		Правила совместной работы в группе. Упражнение «Делай, как я»
61		Поддержание совместной работы. Игра «Обыграй превращение»
62		Уточнение информации в совместной деятельности. Практикум «Задай вопрос»
63		Способы отстаивания своих интересов в совместной деятельности. Упражнение «Моя позиция»

№	Тематический блок (раздел)	Тема, содержание занятия
64		Принятие разных точек зрения в совместной работе. Инсценировка сказки по ролям
65		Формирование позитивного образа класса как команды, где ценен вклад каждого. Совместный рисунок «Наш класс»
66		Итоговое занятие блока. Групповой проект «Наше лето»
67	Итоговая диагностика (2 ч.)	Итоговая диагностика познавательных процессов и эмоционально-волевой сферы
68		Итоговая диагностика адаптационных возможностей и уровня саморегуляции

Итого: 68 часов

7 КЛАСС

На изучение коррекционного курса «Психокоррекционные занятия (психологические)» в 7 классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в учебном году. Занятия проводятся в подгруппах численностью от 2 до 8 человек продолжительностью 30–40 минут, периодичностью 2 раза в неделю, во второй половине дня в рамках внеурочной деятельности.

№	Тематический блок (раздел)	Тема, содержание занятия
1	Вводное занятие. Диагностический блок (2 ч.)	Знакомство с задачами курса. Диагностика познавательных процессов
2		Диагностика эмоционально-волевой сферы и адаптационных возможностей
3	Развитие регуляции познавательных процессов (8 ч.)	Постановка цели и определение задач деятельности. Практикум «Цель и путь»
4		Планирование этапов работы над задачей с учётом своего темпа и возможностей. Упражнение «Составляю маршрут»
5		Организация деятельности при индивидуальной и групповой работе. Практическая работа «Работаю сам и в команде»
6		Работа по инструкции возрастающей сложности. Упражнение «Инструкция шаг за шагом»
7		Самоконтроль на разных этапах выполнения задания. Практикум «Проверяю на каждом шаге»
8		Приёмы повышения продуктивности при утомлении от нагрузки. Упражнение «Второе дыхание»
9		Оценка результата собственной деятельности по критериям. Практикум «Оцениваю по правилам»
10		Итоговое занятие блока. Практикум «Организую свою работу»
11	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний (11 ч.)	Эмоции и их влияние на поведение и общение. Беседа «Как эмоции управляют нами»
12		Распознавание эмоциональных состояний по внешним признакам. Упражнение «Читаю по лицу»
13		Ведение дневника самонаблюдения за эмоциональными реакциями. Практикум «Дневник эмоций»
14		Дыхательные техники релаксации. Практикум «Дыхание по квадрату»
15		Расслабление доступных групп мышц. Упражнение «Волна напряжения и расслабления»
16		Регуляция эмоций в ситуации разногласий. Тренинг «Спокойный ответ»
17		Снижение тревоги в напряжённых учебных ситуациях. Практикум «Перед контрольной»

№	Тематический блок (раздел)	Тема, содержание занятия
18		Ситуации некорректного поведения сверстников, в том числе связанные с особенностями здоровья. Разбор случаев «Не поддаюсь на провокацию»
19		Отработка приёмов самоконтроля в конфликтной ситуации. Ролевая игра «Держу себя в руках»
20		Профилактика эмоционального и физического перенапряжения. Практикум «Забочусь о себе»
21		Итоговое занятие блока. Тренинг «Управляю своим состоянием»
22	Развитие личностного самоопределения (11 ч.)	Индивидуальные особенности личности. Практикум «Структурированный самоанализ»
23		Мои сильные стороны и особенности. Упражнение «Развёрнутый портрет себя»
24		Формирование адекватной самооценки. Диагностика «Как я себя оцениваю»
25		Мои жизненные ценности и приоритеты. Практикум «Ранжирую ценности»
26		Влияние окружения на моё поведение и решения. Разбор ситуаций «Под чьим влиянием я действую»
27		Ответственность за собственный выбор. Разбор практических ситуаций «Мой выбор — мои последствия»
28		Устойчивость к негативным реакциям окружающих на мои особенности. Тренинг «Своё мнение под давлением»
29		Временная перспектива: прошлое, настоящее, будущее. Упражнение «Линия жизни»
30		Анализ собственных достижений за прошедший год. Практикум «Мои итоги»
31		Постановка краткосрочных и среднесрочных целей с опорой на свои ресурсы. Практикум «Дерево целей»
32		Итоговое занятие блока. Практикум «Осознаю себя»
33	Развитие профессионального самоопределения (10 ч.)	Профессии, востребованные на современном рынке труда. Дискуссия «Что сейчас нужно рынку»
34		Профессиональная направленность личности. Беседа «На что я направлен»
35		Диагностика профессиональных интересов и склонностей. Опросник «Мои интересы»
36		Соотнесение способностей с направлениями профессиональной деятельности. Практикум «Что мне подходит»
37		Значение образования и квалификации для профессионального пути. Беседа «Учёба и профессия»
38		Профессии, доступные при использовании современных технических средств и дистанционных форматах работы. Беседа «Что это такое и зачем нужно»
39		Ограничения при выборе профессии по состоянию здоровья. Практикум «Что нужно учитывать»

№	Тематический блок (раздел)	Тема, содержание занятия
40		Анализ профессий, интересных лично мне. Практикум «Моё исследование профессий»
41		Моделирование образа своего профессионального будущего. Упражнение «Я через несколько лет»
42		Итоговое занятие блока. Практикум «Мой выбор профессии»
43	Развитие коммуникативных навыков (14 ч.)	Конструктивный диалог: правила и приёмы ведения. Тренинг «Умею разговаривать»
44		Отработка навыков ведения диалога на сложную тему. Практикум «Говорю о важном»
45		Приёмы активного слушания в разговоре. Упражнение «Я тебя слышу»
46		Аргументированное отстаивание своей точки зрения. Тренинг «Мои аргументы»
47		Распознавание и признание ошибочности своего мнения. Упражнение «Имею право передумать»
48		Умение договариваться с собеседником, имеющим иную позицию. Ролевая игра «Найти общее»
49		Уважительное отношение к партнёру по общению. Практикум «Слышу другого»
50		Ведение групповой дискуссии: правила и роли участников. Дискуссионный клуб
51		Отработка навыков ведения групповой дискуссии. Практикум «Общая точка зрения»
52		Работа с обратной связью: как её давать и принимать. Тренинг «Конструктивная обратная связь»
53		Отработка навыков публичного выступления перед группой. Практикум «Говорю уверенно»
54		Разрешение недопонимания в общении со сверстниками. Разбор ситуации «Мы друг друга не поняли»
55		Ролевая игра «Сложный разговор»
56		Итоговое занятие блока. Тренинг «Уверенное общение»
57	Развитие навыков сотрудничества (10 ч.)	Конфликт: причины, структура, виды. Беседа «Откуда берутся конфликты»
58		Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Практикум «Выбираю стратегию»
59		Разбор конфликтных ситуаций из школьной жизни. Кейс-практикум «Конфликт в классе»
60		Отработка навыков поведения в конфликтной ситуации. Ролевая игра «Разрешаем спор»
61		Компромисс как способ решения спора. Практикум «Ищем компромисс»
62		Распределение ролей и ответственности в командном проекте с учётом возможностей каждого. Практическая работа «Кто за что отвечает»
63		Совместная работа над групповым заданием. Групповой практикум

№	Тематический блок (раздел)	Тема, содержание занятия
64		Отстаивание своей позиции в группе социально приемлемым способом. Тренинг «Моя позиция в команде»
65		Самоконтроль эмоциональных проявлений в групповой работе. Упражнение «Держу себя в руках»
66		Итоговое занятие блока. Групповой проект «Работаем в команде»
67	Итоговая диагностика (2 ч.)	Итоговая диагностика познавательных процессов и эмоционально-волевой сферы
68		Итоговая диагностика адаптационных возможностей и уровня саморегуляции

Итого: 68 часов

8 КЛАСС

На изучение коррекционного курса «Психокоррекционные занятия (психологические)» в 8 классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в учебном году. Занятия проводятся в подгруппах численностью от 2 до 8 человек продолжительностью 30–40 минут, периодичностью 2 раза в неделю, во второй половине дня в рамках внеурочной деятельности.

№	Тематический блок (раздел)	Тема, содержание занятия
1	Вводное занятие. Диагностический блок (2 ч.)	Знакомство с задачами курса. Диагностика познавательных процессов
2		Диагностика эмоционально-волевой сферы
3	Развитие регуляции познавательных процессов (8 ч.)	Постановка цели и определение задач в работе. Упражнение «Цель и путь»
4		Определение последовательности действий в краткосрочной перспективе. Практикум «Мой план на занятие»
5		Организация деятельности при индивидуальной работе с учётом задач проекта и своих возможностей. Практическая работа «Веду проект сам»
6		Самоконтроль своей деятельности при индивидуальной работе. Упражнение «Проверяю себя»
7		Оценка результата своей деятельности. Практикум «Итоги моей работы»
8		Организация деятельности при групповой работе с учётом задач проекта. Групповая практическая работа
9		Самоконтроль своей деятельности при групповой работе. Упражнение «Мы на верном пути?»
10		Оценка работы группы и своего вклада в неё. Практикум «Мой вклад в команду»
11	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний (14 ч.)	Приёмы регуляции своего эмоционального состояния. Тренинг «Управляю собой»
12		Отработка приёмов регуляции в моделируемых жизненных ситуациях. Ролевая игра «Трудная ситуация»
13		Приёмы релаксации: выбор и отработка подходящих техник с учётом физических возможностей. Практикум «Выбираю свой способ»
14		Ведение дневника саморегуляции: фиксация наиболее эффективных для себя приёмов
15		Регуляция проявлений своих эмоций в общении. Тренинг «Эмоции под контролем»
16		Регуляция негативных эмоций в ситуации разногласий. Практикум «Спокойный ответ»
17		Отработка регуляции негативных эмоций в конфликте. Ролевая игра «Сохраняю спокойствие»

№	Тематический блок (раздел)	Тема, содержание занятия
18		Сохранение ровного эмоционального фона в учебном сотрудничестве. Упражнение «Ровный тон»
19		Отработка сохранения спокойствия при отстаивании своего мнения. Практикум «Стою на своём спокойно»
20		Ориентация на мнение значимых взрослых при регуляции поведения. Дискуссия «Обратная связь от взрослых»
21		Анализ последствий своего поведения. Разбор ситуаций «Что будет, если...»
22		Прогноз последствий своего поведения в моделируемых ситуациях. Практикум «Просчитываю наперёд»
23		Волевые усилия для кратковременной продуктивной работы. Упражнение «Собратся и сделать»
24		Итоговое занятие блока. Тренинг «Мастер саморегуляции»
25	Развитие личностного самоопределения (10 ч.)	Диагностика уровня притязаний. Опросник «Мои притязания»
26		Соотнесение уровня притязаний с возможностями. Практикум «Реально ли это?»
27		Формулирование позиции в отношении некорректных высказываний окружающих. Тренинг «Своё мнение под давлением»
28		Устойчивость к негативным реакциям окружения на свои особенности. Ролевая игра «Скажи нет давлению»
29		Поведение в провокационных ситуациях. Разбор кейсов «Как бы я поступил»
30		Отработка поведения в провокационной ситуации. Ролевая игра «Провокация»
31		Оценка себя и своих поступков с учётом социальных норм. Практикум «Я и правила»
32		Работа с чувством ответственности за поступки. Упражнение «Мой поступок — мой выбор»
33		Временная перспектива жизни: прошлое, настоящее, будущее. Упражнение «Линия жизни»
34		Итоговое занятие блока. Практикум «Моя жизненная перспектива»
35	Развитие профессионального самоопределения (12 ч.)	Профессии, актуальные для современного рынка труда. Дискуссия «Какие профессии нужны сегодня»
36		Ориентировка в мире профессий, в том числе доступных при разных физических возможностях. Практикум «Профессиональный компас»
37		Перспективы профессионального образования. Беседа «Куда я пойду учиться»
38		Моделирование перспектив профессионального образования. Практическая работа «Мой путь после школы»
39		Профессиональная направленность личности и её структура. Опросник «Моя направленность»

№	Тематический блок (раздел)	Тема, содержание занятия
40		Характеристика собственной профессиональной направленности. Практикум «Что мне подходит»
41		Профессиональные склонности и потенциал. Диагностика «Мои возможности»
42		Характеристика собственных склонностей и потенциала. Практикум «Мой профессиональный портрет»
43		Профессиональная пригодность, медицинские ограничения при выборе профессии. Беседа «Что нужно учитывать»
44		Ограничения при выборе будущей профессии с учётом своих особенностей здоровья. Практикум «Взвешиваю варианты»
45		Моделирование образа желаемого профессионального будущего. Упражнение «Я через 10 лет»
46		Итоговое занятие блока. Практикум «Пути к моей цели»
47	Развитие коммуникативных навыков (10 ч.)	Конструктивный диалог: особенности и правила ведения. Тренинг «Умею разговаривать»
48		Отработка навыков ведения конструктивного диалога. Практикум «Диалог на равных»
49		Позиции восприятия коммуникативной ситуации. Упражнение «Смотрю с трёх сторон»
50		Осмысление коммуникативной ситуации. Разбор кейсов «Что здесь происходит»
51		Умение договариваться с партнёрами, имеющими иную точку зрения. Ролевая игра «Найти общее»
52		Отработка умения договариваться в спорной ситуации. Практикум «Ищем компромисс»
53		Уважительное отношение к партнёрам по общению. Тренинг «Слышу другого»
54		Ведение групповой дискуссии, выделение общей точки зрения. Дискуссионный клуб
55		Аргументированное отстаивание своей точки зрения в дискуссии. Практикум «Мои аргументы»
56		Признание ошибочности своего мнения. Упражнение «Имею право передумать»
57	Развитие навыков сотрудничества (10 ч.)	Конфликт: причины, виды, структура. Беседа «Откуда берутся конфликты»
58		Стратегии и правила поведения в конфликтной ситуации. Практикум «Выбираю стратегию»
59		Знакомство со стратегиями поведения в учебном конфликте. Разбор кейсов «Конфликт в классе»
60		Отработка стратегий поведения в конфликте. Ролевая игра «Разрешаем спор»
61		Отработка навыков поведения в моделируемых конфликтных ситуациях. Практикум «Под контролем»
62		Умение спорить и отстаивать позицию социально приемлемым способом. Тренинг «Спорю правильно»

№	Тематический блок (раздел)	Тема, содержание занятия
63		Умение аргументировать свою точку зрения. Практикум «Убеди меня»
64		Самоконтроль эмоций для поддержания конструктивного общения. Упражнение «Держу себя в руках»
65		Компромисс как способ решения конфликтных ситуаций. Практическая работа «Ищем компромисс вместе»
66		Итоговое занятие блока. Групповой проект «Мы умеем договариваться»
67	Итоговая диагностика (2 ч.)	Итоговая диагностика познавательных процессов и эмоционально-волевой сферы
68		Итоговая диагностика адаптационных возможностей и уровня саморегуляции

Итого: 68 часов

9 КЛАСС

На изучение коррекционного курса «Психокоррекционные занятия (психологические)» в 9 классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в учебном году. Занятия проводятся в подгруппах численностью от 2 до 8 человек продолжительностью 30–40 минут, периодичностью 2 раза в неделю, во второй половине дня в рамках внеурочной деятельности.

№	Тематический блок (раздел)	Тема, содержание занятия
1	Вводное занятие. Диагностический блок (2 ч.)	Знакомство с задачами выпускного года. Диагностика познавательных процессов
2		Диагностика эмоционально-волевой сферы и уровня тревожности
3	Развитие регуляции познавательных процессов (6 ч.)	Самостоятельная постановка учебных целей. Практикум «Ставлю задачу сам»
4		Планирование подготовки к итоговой аттестации с учётом состояния здоровья. Составление личного плана подготовки
5		Самоконтроль в условиях экзаменационного стресса. Тренинг «Держу себя в руках на экзамене»
6		Распределение времени при подготовке к нескольким задачам. Практикум «Тайм-менеджмент для девятиклассника»
7		Анализ результатов своей подготовки, коррекция плана. Практикум «Что подкорректировать»
8		Итоговое занятие блока. Практикум «Мой план готовности»
9	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний (10 ч.)	Экзаменационная тревога: причины и проявления. Диагностика уровня тревожности
10		Приёмы саморегуляции перед экзаменом. Практикум «Настраиваюсь на успех»
11		Дыхательные и доступные техники мышечного расслабления для снижения тревоги. Практикум «Быстрое успокоение»
12		Работа с образом «успешного экзамена». Визуализация «Я сдаю уверенно»
13		Сохранение концентрации в стрессовой ситуации. Тренинг «Не теряю фокус»
14		Регуляция эмоций в ситуации неопределённости. Разбор ситуаций «Не знаю, что будет»
15		Профилактика эмоционального и физического выгорания. Практикум «Восстанавливаю ресурс»
16		Способы восстановления работоспособности с учётом состояния здоровья. Составление личного плана отдыха

№	Тематический блок (раздел)	Тема, содержание занятия
17		Отработка приёмов саморегуляции в модели экзамена. Пробное тестирование с элементами тренинга
18		Итоговое занятие блока. Тренинг «Спокойствие и уверенность»
19	Развитие личностного самоопределения (10 ч.)	Итоги подросткового периода: структурированный самоанализ. Практикум «Кем я стал за эти годы»
20		Мои ценности и жизненные приоритеты. Ранжирование ценностей
21		Уровень притязаний и реальные возможности. Анализ «Соответствие цели и ресурсов»
22		Ответственность за собственный выбор. Разбор жизненных ситуаций выпускников
23		Устойчивость к негативным влияниям среды. Тренинг «Своё решение под давлением»
24		Анализ сильных и слабых сторон, возможностей и рисков. Практикум «Взгляд на себя со стороны»
25		Временная перспектива: прошлое, настоящее, будущее. Практикум «Линия жизни: 5 лет вперёд»
26		Мои жизненные планы на ближайшие годы. Составление индивидуального плана развития
27		Образ себя через 5 лет. Письмо себе в будущее
28		Итоговое занятие блока. Практикум «Моя жизненная траектория»
29	Развитие профессионального самоопределения (16 ч.)	Рынок труда сегодня: востребованные профессии, в том числе доступные дистанционно. Аналитическая беседа «Что происходит на рынке труда»
30		Диагностика профессиональных интересов. Опросник профессиональных интересов
31		Профессиональная направленность личности. Практикум «Мой профессиональный профиль»
32		Мои способности и профессиональный потенциал. Диагностика «Мои ресурсы»
33		Куда пойти учиться после 9 класса: колледж или 10 класс. Сравнительный анализ вариантов
34		Знакомство с профилями обучения в старшей школе. Практикум «Выбираю профиль»
35		Знакомство с системой среднего профессионального образования и условиями инклюзивного обучения. Беседа с элементами кейс-анализа
36		Медицинские ограничения и рекомендации при выборе профессии. Разбор медицинских противопоказаний
37		Соотношение желаний и возможностей при выборе профессии. Практикум «Хочу, могу, надо»
38		Составление индивидуального плана профессионального выбора. Практическая работа
39		Основы самопрезентации в профессиональной сфере. Составление рассказа о себе

№	Тематический блок (раздел)	Тема, содержание занятия
40		Анализ своих сильных сторон применительно к профессии. Практикум «Мои конкурентные преимущества»
41		Профессиональные пробы: чего ожидать, доступные форматы участия. Беседа с элементами кейс-анализа
42		Моделирование образа профессионального будущего. Практикум «Карта моего будущего»
43		Пути и средства достижения профессиональной цели. Составление пошагового плана
44		Итоговое занятие блока. Защита индивидуального плана профессионального выбора
45	Развитие коммуникативных навыков (12 ч.)	Конструктивный диалог со взрослыми. Тренинг «Разговор на равных»
46		Умение отстаивать своё мнение аргументированно. Практикум «Мои аргументы весомы»
47		Основы делового общения. Беседа «Как говорят взрослые»
48		Самопрезентация: как рассказать о себе. Составление самопрезентации
49		Отработка навыков самопрезентации. Практикум «Представляю себя»
50		Общение в формате собеседования. Разбор типичных вопросов
51		Ролевая игра «Собеседование»
52		Уважительное отношение к иной точке зрения. Дискуссионный клуб «Спорим цивилизованно»
53		Отработка навыков ведения дискуссии на сложные темы. Дебаты
54		Обратная связь: как её давать и принимать. Тренинг «Конструктивная критика»
55		Общение в стрессовой коммуникативной ситуации. Практикум «Сохраняю лицо»
56		Итоговое занятие блока. Тренинг «Уверенное общение»
57	Развитие навыков сотрудничества (10 ч.)	Конфликт: причины и стратегии поведения. Анализ реальных конфликтных ситуаций
58		Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Практикум «Выбираю стратегию осознанно»
59		Компромисс как способ решения спора. Ролевая игра «Ищем решение вместе»
60		Отработка навыков поведения в конфликтной ситуации. Практикум «Разрешаю спор»
61		Работа в команде над общим проектом. Групповая практическая работа
62		Распределение ответственности в групповой работе. Практикум «Кто за что отвечает»
63		Отстаивание своей позиции в группе социально приемлемым способом. Тренинг «Моя позиция в команде»

№	Тематический блок (раздел)	Тема, содержание занятия
64		Самоконтроль эмоций в ситуации разногласий. Практикум «Остаюсь спокоен в споре»
65		Совместный итоговый проект «Мой вклад в общее дело». Презентация проекта
66		Итоговое занятие блока. Групповая рефлексия «Как мы работали вместе»
67	Итоговая диагностика (2 ч.)	Итоговая диагностика познавательных процессов и эмоционально-волевой сферы
68		Итоговая диагностика адаптационных возможностей и уровня саморегуляции

Итого: 68 часов