

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Вихоревская средняя общеобразовательная школа №10»

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического
совета МКОУ «Вихоревская
СОШ № 10»
Протокол №__ от ____ 2025 г.
Заместитель директора по УВР
_____/Л.Л.Ангел

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказом директора №____
от « ____ » ____ 2025 г.
Директор МКОУ «Вихоревская
СОШ № 10»
_____/В.А.Орлова

Адаптированная рабочая программа
психокоррекционных занятий с обучающимся ОВЗ (ЗПР вариант 7.1)
6 класса
«Жизненные навыки»

Составитель: педагог- психолог
Берестенниковой Е.И.

г. Вихоревка
2025/2026 учебный год

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа составлена на основе учебно-методического пособия: Кривцовой С.В., Рязановой Д.В., Ероновой О.И., Поярковой Е.А. «Жизненные навыки». Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс)», одобренного ФГУ «Федеральным институтом развития образования», для обучающихся 6 классов, получивших рекомендацию на ПМПК на обучение по АООП ООО.

Программа коррекционной работы составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом направлена на создание системы психолого-педагогической помощи детям с задержкой психического развития (ЗПР) в освоении основной образовательной программы общего образования, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию. Программа ориентирована на развитие потенциальных возможностей и потребностей более высокого уровня, необходимых для дальнейшего обучения и успешной социализации обучающихся ОВЗ. Данная программа была разработана с учетом новообразования подросткового возраста, основных трудностей, возникающих у обучающихся с ОВЗ.

Подростковый возраст – период жизни человека от детства до юности. В этот крайний период времени подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и другими. В структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного. Личностная нестабильность порождает противоречивые желания и поступки. Моральные ценности, качества личности, также становятся для них объектом самовоспитания.

К основным психологическим новообразованиям данного возраста относятся:

- развитие самосознания, формирования самооценки;
- интенсивное формирование характера;
- чувство взрослости;
- интимно-личностное общение;
- потребность в самоутверждении;
- критическое мышление;
- любознательность и жажда проверки себя;
- повышенная эмоциональность.

На данном этапе возможны серьезные затруднения, связанные со спецификой обучения подростков.

Характер учебных затруднений:

- ограниченность кругозора и объема сведений об окружающем;
- недостаточный запас знаний, особенно обобщающих;
- низкий уровень словесно-логического мышления;
- затруднения в понимании и применении знаний.

Трудности в учебной деятельности:

- затруднения при самостоятельном выполнении учебных действий (анализ, синтез, абстрагирование);
- инертность мыслительной деятельности;
- несформированность учебной деятельности;
- дисгармония мотивов учения.

Для большинства подростков, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частные конфликты, агрессивность, стремление обвинить окружающих, нежелание и неумение признавать свою вину, доминирование защитных форм поведения и неспособность к конструктивному решению конфликтных ситуаций.

Основным направлением деятельности в данной программе занятий с подростками является работа по развитию эмоциональной сферы и формирование навыков адекватного, конструктивного общения подростка со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

В целом программа призвана способствовать гармонизации отношений подростков с окружающей средой. На занятиях учащиеся не только получают знания о том, как общаться, но и упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения.

Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, самопроверке и групповому тестированию.

Основными направлениями психокоррекционных занятий являются:

- обучение учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;
- развитие умения слушать других людей;
- обучение приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности;
- обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- формирование позитивной моральной позиции;
- расширение знаний о своих способностях, интересах, возможностях.

2. Общая характеристика учебного предмета

Цели задачи программы

Цель: оказание психолого-педагогической помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в освоении образовательной программы, социальной адаптации, коррекция и развитие коммуникативной, познавательной и эмоционально-волевой сферы обучающихся.

Задачи:

1. Обеспечить учащихся средствами самопознания, самопонимания.
2. Развивать познавательную активность, познавательные процессы.
3. Развивать способность к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения, обучать способам саморегуляции эмоциональных состояний.
4. Повышать представления школьника о ценности самого себя и других людей, формировать положительный образ «Я».
5. Развивать умение достигать поставленной цели.
6. Развивать социальную чувствительность, социальную адаптацию.
7. Развивать эмпатию.

8. Воспитывать умение адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, критических ситуациях.
9. Развивать навыки уверенного поведения.
10. Формировать негативное отношение к аддиктивному поведению.

Структура занятия

По структуре занятие делится на вводную, основную и заключительную часть.

1. Вводная часть.

Состоит из ритуала приветствия с целью создания у обучающихся определенного положительного эмоционального настроя. Актуализация эмоционального состояния обучающихся. Обозначения целей и задач занятия.

2. Основная часть.

Содержит информационную часть, включает в себя практические задания и упражнения, направленные на развитие познавательных процессов, эмоционально-волевой, личностной сферы, коммуникативных навыков.

3. Заключительная часть.

Подведение итогов занятия, обсуждение результатов работы обучающихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Существенным моментом рефлексии являются ответы обучающихся на вопрос, чем же они занимались и чему научились. Ритуал завершения занятия.

Сроки реализации программы: 4 года.

Программа включает следующие **направления** (блоки):

- Развитие эмоционально-волевой, мотивационной и личностной сферы (самопознание, эмоциональные состояния, саморегуляция, самоконтроль, целеполагание, самоопределение).
- Развитие коммуникативных навыков (общение и взаимодействие).
- Развитие познавательных процессов (внимание, память, мышление, воображение).

4. Описание места учебного предмета в учебном плане

Время и место проведения: 1 раз в неделю (всего 34 занятия в учебный год). Место проведения- кабинет психологии.

5. Описание ценностных ориентиров

Результаты освоения программы коррекционной работы отражают сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах:

- 1) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, проявляющееся:
 - в умении различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для ее разрешения, с ситуациями, в которых решение можно найти самому;
 - в умении обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;
 - в адекватной оценке своих возможностей для выполнения определенных обязанностей в каких-то областях жизни, умении брать на себя ответственность в этой деятельности;
 - в расширении представлений об устройстве общественной жизни, участии в повседневной жизни школы, принятии на себя обязанностей наряду с другими детьми;

- в стремлении участвовать в подготовке и проведении праздников дома и в школе.
- 2) Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:
 - в расширении знаний правил коммуникации;
 - в умении решать актуальные школьные и житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);
 - в умении корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.;
 - в умении получать и уточнять информацию от собеседника;
 - в освоении культурных форм выражения своих чувств.
- 3) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации, проявляющаяся:
 - в расширении представлений о целостной и подробной картине мира, упорядоченной в пространстве и времени, адекватных возрасту ребенка;
 - в умении устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку;
 - в развитии активности во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности;
 - в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком;
 - в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;
 - в способности взаимодействовать с другими людьми, умении делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами.
- 4) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявляющаяся:
 - в освоение необходимых социальных ритуалов, умении адекватно использовать принятые социальные ритуалы, умении вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умении корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и другое;
 - в освоении возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения;
 - в умении проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт
 - в умении применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.

6. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы:

- осознание собственных возможностей, способностей;
- сформированные цели, навыки планирования и прогнозирования;
- развитие познавательной активности;
- развитие общеинтеллектуальных умений: приемов анализа, сравнения, обобщения, навыков группировки и классификации;
- воспитание самоконтроля и саморегуляции;
- развитие словарного запаса, устной монологической речи детей в единстве с обогащением знаниями и представлениями об окружающей действительности;
- психокоррекция поведения ребенка, стабилизация психоэмоционального фона;
- владение навыками эффективного общения;
- положительное самоутверждение.

Программа позволяет формировать следующие универсальные учебные действия.

Регулятивные - принимает и сохраняет учебную задачу; планирует (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые

действия, операции, составляет их последовательность и действует по намеченному плану, извлекает необходимую информацию из текста.

Познавательные – осознает познавательную задачу; слушает, извлекая нужную информацию, самостоятельно находит ее в раздаточных материалах; выполняет учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме; осуществляет для решения учебных задач операции анализа, синтеза, сравнения, классификации; устанавливает причинно-следственные связи, делает обобщения, выводы; ищет и выделяет необходимую информацию; формулирует проблему поискового характера; самостоятельно строит осознанное устное и письменное речевое высказывание, выдвигает гипотезы и обосновывает их, доказывает свою точку зрения.

Коммуникативные – формулирует собственные мысли, высказывает и обосновывает свою точку зрения; владеет монологической и диалогической формами речи, понятные для партнера; умеет слушать и вступать в диалог; умеет задавать вопросы; умеет точно выражать свои мысли, позитивно относится к процессу общения; осуществляет взаимоконтроль и взаимопомощь; умеет ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; реалистично строит свои взаимоотношения со взрослым.

Средствами формирования УУД служат развивающие игры, психогимнастические упражнения, эмоционально-символические и релаксационные методы.

Критерии оценки эффективности программы

- Наличие положительной динамики обучающихся в интегративных показателях, отражающих успешность достижения образовательных достижений и преодоления отклонений развития, данные показатели фиксируются в индивидуальных картах.
- Особенности поведения учащихся на занятиях: активность, высокая мотивация, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты;
- Косвенным показателем эффективности данных уроков являются отзывы учителей, родителей.

Важным аспектом реализации программы является проведение психодиагностических исследований с целью получения информации о динамике психического развития детей и планирования дальнейшей сопровождающей работы, выработки рекомендаций по оптимизации учебно-воспитательного процесса, оценки эффективности коррекционно-развивающей работы. Комплексное психодиагностическое обследование проводится два раза в год (на начало и конец года) с использованием диагностического минимума:

- Диагностика учебной мотивации (опросник Лускановой).
- Диагностика межличностных отношений (социометрия).
- Диагностика индивидуально-типологических особенностей (ИТО Собчик С.Н., тест «Несуществующее животное» Вегнера).
- Диагностика эмоционально-волевой сферы (тест Филлипса, тест Люшера, тест Почебут).
- Диагностика познавательных процессов (субтесты Векслера).

7. Содержание коррекционно-развивающих уроков психологического развития

Занятия разрабатывались с учетом трудностей и новообразований подросткового возраста. Основная тематика занятий, направлена на развитие коммуникативных навыков, познавательной активности, стабилизации психоэмоционального состояния: адаптация к средней школе, общение, разрешение конфликтных ситуаций, формирование продуктивных видов взаимоотношений с окружающими (в семье, классе), повышение социального статуса в коллективе, формирование и развитие навыков социального поведения. обхождение с чувствами, проблемы взросления, самопознание, толерантность, эмпатия, воля и саморегуляция, формирование учебной мотивации, стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов. гармонизация

психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе, развитие самостоятельности, формирование навыков самоконтроля и пр.

Занятия проводятся в форме тренинга, что обеспечивает создание равных условий взаимодействия с каждым участником, способствует самораскрытию и формированию конструктивного взаимодействия друг с другом. Также данная форма работы позволяет в короткое время сплотить коллектив.

Методы работы: техники сказкотерапии, техники арт-терапии, игровые методы, проблемно-поисковые методы, анализ ситуаций, дискуссия, мозговой штурм, проективные и ассоциативные методы вербального и рисуночного типа, символдрама, психогимнастика, аутотренинг, медитативные и релаксационные техники, визуализация, техники музыкотерапии, метафорические ассоциативные карты.

7. Тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Методики занятия	Кол-во часов
1	Знакомство. Введение в мир психологии	Разминка-приветствие, беседа «О науке – психология», упражнение «Кто я?», упражнение «Незаконченные предложения»	1
2	Какой я? Что я знаю о себе?	Разминка-приветствие, упражнение «Какой я? Чем я отличаюсь от других людей?», упражнение «Мой герб»	1
3	Мое имя и мой характер	Разминка «Ласковое имя», упражнение «Расшифруй имя», упражнение «Имя и характер», рисунок «Бэйджик»	1
4	Я не такой как все и все мы разные	Разминка-приветствие, упражнение «Мой внутренний мир», притча «О сосуде», упражнение «Сходство и различие»	1
5	Я настоящий. Я идеальный. Я глазами других людей	Разминка-приветствие, упражнение «Мое тотемное животное» с использованием метафорических карт, упражнение «Три квадрата: я настоящий, я идеальный, я глазами других людей», рисунок	1
6	Мои слабые и сильные стороны	Разминка-приветствие, упражнение «Плюсы и минусы», игра «Белое и черное», рисунок «Мой портрет в лучах солнца»	1
7	Как достичь цели?	Разминка «Дартс», упражнение «Лесенка», сказка «О славном Учмаге», рисунок-схема	1
8	Ответственность и принятие решений	Разминка «Пропась», упражнение «Три дороги», рассказ «История про Катю», мультфильм «Шедевр»	1

9	Я в ответе за свое будущее	Разминка-приветствие, упражнение «Машина времени», упражнение «Мои цели», визуализация «Мое будущее»	1
10	Мысли, чувства и поведение людей	Разминка «Смайлик», беседа «Мысли, поведение и чувства», упражнение с метафорическими ассоциативными картами «Персона», ролевая игра «Путаница»	1
11	Какие бывают эмоции?	Разминка «Подари улыбку», упражнение «Таблица чувств», упражнение «Определи эмоцию», притча, упражнение «Незаконченные предложения»	1
12	Где живут эмоции?	Разминка «Здравствуй», сказка «Волшебная страна чувств», рисунок «Где живут эмоции», упражнение «Создание шедевра»	1
13	Способы выражения чувств	Разминка «Поймать в кольцо», беседа «О чувствах», упражнение «Способы выражения чувств», упражнение «Лист гнева»	1
14	Обида	Разминка «Царевна несмеяна», групповая дискуссия, упражнение «Детские обиды», упражнение «Как выразить обиду досаду», рисунок «Копилка обид»	1
15	Страх. Ресурсы тревоги	Разминка «Стоп-кадр», беседа «Что нужно знать о страхе и тревоге. Ресурсы тревоги», упражнение «Я боюсь», МАК «Цвета и чувства», «Экко», упражнение «Страшилка наоборот»	1
16	Злость и агрессия	Разминка «Яблоко», групповая дискуссия, упражнение «Как я зол», коллективный рисунок «Агрессивное существо»	1
17	Радость	Разминка «Веселое приветствие», упражнение «Незаконченные предложения», игра «Не смейся», рисунок «Цвет радости»	1
18	Как управлять своими эмоциями?	Разминка «Шеренга», групповая дискуссия, притча, упражнение «Как управлять своими эмоциями», упражнение «Выкинь»	1
19	Стресс. Как с ним справиться?	Разминка «Кто сильнее»,	1

		групповая дискуссия, диагностический тест «Мой уровень напряжения», упражнение «Как справиться со стрессовой ситуацией?», упражнение «Встреча со стрессом»	
20	Уверенность в себе – залог успеха в жизни	Разминка «Пантомима», мультфильм «Коза и волк», групповая дискуссия, диагностический тест «Насколько я уверен в себе?», упражнение «Круг силы»	1
21	Жизненные ценности	Разминка «Эксперимент», притча «О сосуде», групповая дискуссия, упражнение «Мои жизненные ценности», упражнение «Ценности здорового образа жизни»	1
22	Учимся говорить «нет»	Разминка-игра «Да» и «нет» - не говори», групповая дискуссия, упражнение «Откажись», анализ ситуаций по картинкам, упражнение «Способы сказать «нет»	1
23	Друзья. Отношения в паре	Разминка «Путаница», групповая дискуссия, упражнение «Сиамские близнецы», упражнение «Совместные рисунок», упражнение «Я тебя понимаю»	1
24	Третий – лишний?	Разминка «На льдине», упражнение «Третий лишний», рассказ «Как Марина и Алена перестали быть лучшими подругами», упражнение «Схема взаимодействия»	1
25	Кто такой настоящий друг?	Разминка «Маятник», упражнение «Качества настоящего друга», диагностический тест «Настоящий друг», упражнение «Границы дружбы»	1
26	Здорово быть друзьями!	Разминка-приветствие «Угадай по руке», упражнение с МАК «Ресилио», упражнение «Слепой и поводырь», упражнение «Свечка», упражнение «Шляпа с ладошками»	1
27	Развитие внимания	Таблицы Шульте, рисунок двумя руками, игра «Матрицы памяти», поиск цифр и букв, упражнение «Что спрятано»	2
28	Развитие памяти	Мнемотехнические упражнения, числовые ряды, пары слов, упражнение с картинками «Что изменилось», цифра-слово	2

29	Развитие мышления	Логические задачи, головоломки, ребусы, лабиринты, анаграммы, паззлы, доски Сегена	3
30	Подведение итогов. «Звездная карта жизни»	Разминка-приветствие «Моя звезда», групповая дискуссия, притча, рисунок «Моя вселенная», упражнение «Декларация моей самооценности»	1
Общее количество часов			34

8. Материально-техническое оснащение и оборудование.

Занятия проходят в специально оборудованном для тренингов классе. Кабинет оборудован стульями, столами, доской для возможности крепить продукты труда, наглядные материалы.

Для реализации программы используется следующее оборудование:

- принадлежности для рисования: гуашевые краски, кисти, баночки для воды, цветные и простые карандаши, фломастеры, маркеры, ластик, бумага формата А4,
- клей, степлер, скотч-лента, ножницы,
- картон, цветная бумага,
- кнопки или магниты для крепления продуктов на доске,
- мяч, веревка, мягкая игрушка,
- фигурки с изображением людей, животных, различных предметов;
- колоды метафорических ассоциативных карт,
- дидактические, настольные игры;
- тетрадь для занятий, ручки для каждого участника;
- заготовленные задания ведущего на каждое занятие и упражнение;
- необходимое оборудование при проведении психологических игр индивидуально для каждой игры и указано в сценариях.

Учебно-методическое обеспечение программы:

1. Кривцова С.В., Рязанова Д.В., Еронова О.И., Пояркова Е.А. «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс)»/ Под ред. Кривцовой С.В.-М.: Генезис, 2017
2. Загорная Е.В. «Справочник школьного психолога. Тесты упражнения, задания»/ Под ред. Киржнер Б. – СПб: Наука и Техника, 2017
3. Смирнова Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших подростков». – СПб.: Речь, 2007
4. Ахмадуллин Ш.Т., Ахмадуллин И.Т. «Развиваем мозг. Как тренировать логику и мышление у детей 9-14 лет. Рекомендации для родителей» -М.: Филипок и К, 2020
5. Ахмадуллин Ш.Т., Ахмадуллин И.Т. «Развиваем мозг. Как тренировать логику и мышление у детей 9-14 лет. Блокнот-тренажер» -М.: Филипок и К, 2020

Список литературы:

1. Ахмадуллин Ш.Т., Ахмадуллин И.Т. «Развиваем мозг. Как тренировать логику и мышление у детей 9-14 лет. Рекомендации для родителей» -М.: Филипок и К, 2020

2. Ахмадуллин Ш.Т., Ахмадуллин И.Т. «Развиваем мозг. Как тренировать логику и мышление у детей 9-14 лет. Блокнот-тренажер» -М.: Филипок и К, 2020
3. Крыжановская Л.М., Гончарова О.Л., Кручинова К.С., Махова А.А. «Основы психокоррекционной работы с обучающимися с ОВЗ: учеб. пособие для вузов»/-М.: Издательство ВЛАДОС, 2018 –(Инклюзивное образование)
4. Кривцова С.В., Рязанова Д.В., Еронова О.И., Пояркова Е.А. «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс)»/ Под ред. Кривцовой С.В.-М.: Генезис, 2017
5. Мамайчук И.И., Ильина М.Н., Миланич Ю.М. «Помощь психолога детям с задержкой психического развития: учеб. пособие/- 2-е изд., исправл. и доп. –СПб.: Эко-Вектор, 2017
6. Сакович Н.А. «Практика сказкотерапии»/Под ред. Сакович Н.А.-СПб.-Речь, 2006
7. Смирнова Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших подростков». – СПб.: Речь, 2007
8. Интернет ресурсы: <https://cepia.ru/uprazhneniya-dlya-razvitiya-i-trenirovki-pamyati>