Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 45 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
На заседании кафедры (МО) _____	педагогическим советом МАОУ «Школа № 45 с углубленным изучением отдельных предметов»	Директор МАОУ «Школа № 45 с углубленным изучением отдельных предметов» _____
Протокол №25 от «28» августа 2026 г.	протокол № 25 от «28» августа 2026 г.	С.В. Халманова Приказ № 159 от «28» августа 2026 г.
Руководитель _____ / _____		

Рабочая коррекционно-развивающая программа психокоррекционных занятий педагога-психолога с учащимися ОВЗ (ЗПР вариант 7.1), обучающимися по ФГОС И АООП

г. Уфа

2026-2027 учебный год

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа коррекционного курса «Психокоррекционные занятия» разработана для обучающегося 6 класса с задержкой психического развития, осваивающего адаптированную основную образовательную программу основного общего образования для обучающихся с ЗПР (вариант 7) в соответствии с требованиями ФГОС ООО (приказ Минпросвещения России № 287 от 31.05.2021), ФГОС ОВЗ (приказ Минобрнауки России № 1598 от 19.12.2014), санитарных правил СП 2.4.3648-20 и АООП ООО для обучающихся с ЗПР образовательной организации.

Вариант 7 АООП ООО предназначен для обучающихся с ЗПР, испытывающих трудности в обучении, нуждающихся в психолого-педагогической коррекции и дополнительной поддержке в освоении учебного содержания, а также в формировании социальных и коммуникативных компетенций. Программа учитывает характерные для данной группы обучающихся особенности: недостаточность произвольной регуляции деятельности, снижение учебной мотивации, трудности в усвоении социальных норм, незрелость эмоционально-личностной сферы.

В 6 классе, переходном периоде младшего–среднего подросткового возраста, особое значение приобретают задачи развития коммуникативных навыков, формирования навыков социального поведения, коррекции эмоционально-волевой и личностной сфер. Именно в этот период закладываются основы социальной компетентности, определяющие успешность дальнейшей адаптации.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: коррекция и развитие компетенций коммуникативной, эмоционально-волевой и личностной сфер, навыков социального поведения у обучающегося с ЗПР (вариант 7 АООП ООО).

Задачи:

1. Коррекция и развитие коммуникативной компетенции: формирование умений конструктивно взаимодействовать, ясно выражать мысли и чувства, слушать и понимать собеседника.
2. Развитие навыков социального поведения: усвоение социально приемлемых норм и правил поведения, формирование навыков сотрудничества, взаимопомощи, уважения к другим.
3. Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы: развитие способности осознавать, дифференцировать и регулировать свои эмоциональные состояния; формирование навыков произвольного поведения.
4. Коррекция и развитие личностной сферы: формирование адекватной самооценки, позитивного образа «Я», развитие навыков самопознания и самоопределения.

1.3. Принципы реализации программы

- Принцип системности (единство коррекционных, развивающих и профилактических задач).
- Принцип единства диагностики и коррекции.
- Принцип учёта возрастных особенностей (задачи развития в среднем подростковом возрасте) и специфики ЗПР.
- Принцип опоры на ведущую деятельность возраста — общение со сверстниками.
- Принцип доступности, наглядности, эмоциональной насыщенности занятий.
- Принцип субъектной позиции обучающегося: активное участие в постановке и достижении целей.
- Принцип позитивного подкрепления, создания ситуации успеха.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Положительная динамика самооценки, развитие позитивного образа «Я».
- Снижение уровня тревожности, повышение эмоциональной устойчивости.
- Расширение репертуара способов эмоциональной саморегуляции.

Метапредметные результаты:

- Развитие коммуникативных универсальных учебных действий (умение слышать, выражать позицию, взаимодействовать).
- Освоение социально приемлемых форм поведения.
- Улучшение показателей произвольной регуляции деятельности.

1.5. Средства контроля

Первичная диагностика (сентябрь), промежуточная (январь), итоговая (май). Применяются методики: методика самооценки Дембо–Рубинштейн; школьная тревожность Филлипса; методика «Лесенка» (самооценка); социометрия (при наличии группового формата); опросник социальных компетенций; наблюдение, беседа.

II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Методы и приёмы

- Ролевые игры и моделирование социальных ситуаций.
- Тренинговые упражнения на коммуникацию, эмпатию, саморегуляцию.
- Арт-терапевтические методы (рисование, коллаж, работа с метафорой).
- Психогимнастика — невербальное выражение и осознание состояний.
- Сказкотерапия: работа с метафорами развития и взросления.
- Дыхательные и релаксационные техники.
- Индивидуальные беседы, работа с рабочими листами и дневниками.

2.2. Структура занятия

Занятие продолжительностью 40–45 минут: вводная часть (5 мин.) — приветствие, разминка, регуляция состояния; основная часть (30–35 мин.) — работа по теме занятия; заключительная часть (5 мин.) — рефлексия, обратная связь, домашнее задание (по желанию).

2.3. Продолжительность

Срок реализации: 1 учебный год. Общий объём: 34 часа (1 занятие в неделю). Форма: индивидуальная / малая группа (2–4 человека при наличии показаний).

III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Тематическое планирование (6 класс, ЗПР, АООП вариант 7)

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
Раздел 1. Диагностика. Знакомство (2 часа)			
1	Первичная диагностика	Диагностика самооценки, тревожности, особенностей общения. Установление контакта. Знакомство с форматом занятий.	1
2	Знакомство. «Кто я?»	Упражнение «Расскажи о себе». Составление «Карты моего мира». Договор о правилах взаимодействия.	1
Раздел 2. Коррекция и развитие коммуникативных компетенций (8 часов)			
3	Общение. Зачем мы общаемся?	Функции общения. Вербальные и невербальные средства. Упражнение «Без слов». Обсуждение роли общения в жизни.	1
4	Умею ли я слушать?	Техники активного слушания. «Переводчик» (перефразирование). Упражнение «Угадай смысл». Барьеры слушания.	1
5	Говорю о себе	Техника «Я-высказывание». Практика на ситуациях: пожаловаться, попросить, отказать. Ролевые игры.	1
6	Как не поссориться	Типы конфликтов. Поведение в конфликте. Роли в конфликте. Стратегии ненасильственного урегулирования.	1
7	Дружба и приятельство	Чем отличается дружба от приятельства. Что делает дружбу крепкой? Качества, ценные в друге. Рисунок «Мой друг».	1
8	Говорим и молчим (невербалика)	Язык тела: жесты, поза, мимика, контакт глаз, дистанция. Игра «Зеркало». Угадывание состояний.	1
9	Общение в сложных ситуациях	Ролевые игры: «Тебя обидели», «Не понимают», «Надо отказать». Разбор ситуаций, стратегии реагирования.	1
10	Итоговое занятие по разделу	Ролевая игра «Школьный разговор». Рефлексия: что изменилось в общении.	1
Раздел 3. Развитие навыков социального поведения (6 часов)			
11	Правила жизни в обществе	Социальные нормы: зачем они нужны. Обсуждение правил школы, класса. Игра «Правило или нет?»	1
12	Ответственность	Что значит быть ответственным? Ситуации выбора. Упражнение «Причина и следствие».	1
13	Сотрудничество и командная работа	Командное задание. Обсуждение: что значит работать вместе. Роли в команде. Рефлексия.	1
14	Уважение и толерантность	Что значит уважать другого? Различия людей — это хорошо или плохо? Упражнение «Мы разные, мы вместе».	1
15	Помощь и поддержка	Когда и как нужна помощь. Как предложить помощь. Как принять помощь. Ситуации из жизни.	1
16	Итоговое занятие по разделу	Кейс: «Разрешаем ситуацию вместе». Применение навыков. Обратная связь.	1

Раздел 4. Коррекция и развитие эмоционально-волевой и личностной сфер (14 часов)			
17	Эмоции — что это?	Знакомство с миром эмоций. Базовые эмоции по Экману. Пиктограммы, карточки, мимика.	1
18	Понимаю ли я свои эмоции?	Эмоциональный словарь. Ведение «Дневника эмоций». Обсуждение: зачем нужны эмоции.	1
19	Тело и эмоции	Телесные проявления эмоций. Упражнение «Сканирование тела». Арт-задание «Нарисуй эмоцию».	1
20	Когда мне страшно и тревожно	Тревога: полезная и мешающая. Дыхательные техники. Образ «Безопасного места». Практика.	1
21	Когда я злюсь	Гнев: причины, проявления, последствия. Техника «СТОП». Карточки-помощники «Что делаю, когда злюсь».	1
22	Грусть и разочарование	Когда бывает грустно. Как переживать грусть. Поддержка себя. Арт-терапия «Дождь».	1
23	Радость и удовольствие	Как замечать хорошее. Практика благодарности. Дневник «Три хороших момента». Ресурсы радости.	1
24	Воля и настойчивость	Что такое сила воли? Маленькие победы. Личный «Дневник достижений». Обсуждение преодоления трудностей.	1
25	Саморегуляция в стрессе	Что такое стресс? Мои стрессоры. Стратегии совладания. Составление «Личного плана».	1
26	Образ «Я»	Кто я? Мои роли. Как меня видят другие. Коллаж «Я». Соотнесение реального и идеального «Я».	1
27	Самооценка	Что такое самооценка. Методика «Лесенка». Упражнение «Мои сильные стороны». Принятие себя.	1
28	Мои ценности	Что для меня важно в жизни? Упражнение «Остров ценностей». Обсуждение жизненных приоритетов.	1
29	Мечты и цели	Разница между мечтой и целью. Постановка краткосрочных целей. «Карта мечты». Первые шаги.	1
30	Итоговое занятие по разделу	Создание «Паспорта личности». Рефлексия изменений. Обмен впечатлениями. Обобщение.	1
Раздел 5. Итоговая диагностика (4 часа)			
31	Итоговое диагностическое обследование	Повторное проведение диагностических методик. Оценка динамики по всем направлениям работы.	1
32	Обсуждение результатов	Совместный анализ изменений. Обратная связь. Что удалось, что предстоит.	1
33	Составление рекомендаций	Рекомендации педагогам и родителям. Обсуждение дальнейшей поддержки.	1
34	Завершение программы	Ритуал завершения. «Письмо себе в будущее». Добрые пожелания. Планы.	1

Итого: 34 часа (1 занятие в неделю по 40–45 минут)

3.2. Методическое обеспечение

Программа реализуется с опорой на методические пособия: Слепович Е.С. «Коррекционная работа с детьми с ЗПР»; Капустина А.Н. «Работа с подростками»;

ресурсы арт-терапии и сказкотерапии; бланки рабочих листов, карточки эмоций, дневники самонаблюдения. Диагностика включает методику Дембо–Рубинштейн, школьной тревожности Филлипса, методику «Лесенка».

3.3. Взаимодействие со специалистами и семьёй

- Консультации родителей/законных представителей по итогам диагностики и в течение года.
- Взаимодействие с классным руководителем и педагогами: единые требования, рекомендации по поддержке.
- Участие в заседаниях психолого-педагогического консилиума образовательной организации.