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 5-8 классов с тяжелыми нарушениями речи, (ОВЗ ТНР 5.1), обучающихся по ФГОС и АООП НОО

г. Уфа

2026-2027 учебный год

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа коррекционного курса «Психокоррекционные занятия» разработана для обучающегося 7 класса с задержкой психического развития. Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ОВЗ (приказ Минобрнауки России № 1598 от 19.12.2014), Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, Профессиональным стандартом «Педагог-психолог», адаптированной основной образовательной программой образовательной организации.

Актуальность программы определяется особыми образовательными потребностями обучающихся с ЗПР в среднем звене школы. В подростковом возрасте на фоне задержки психического развития значительно обостряются трудности коммуникации, эмоционально-волевой регуляции и самоопределения. Подростки с ЗПР испытывают затруднения в установлении конструктивных отношений со сверстниками, склонны к эмоциональной нестабильности, имеют недостатки в формировании навыков социального поведения, нередко демонстрируют отклоняющиеся поведенческие реакции. Коррекционно-развивающая работа психолога ориентирована на снижение этих рисков и поддержку позитивного развития личности.

Научное обоснование программы строится на концепциях Л.С. Выготского, теории привязанности Дж. Боулби, на современных исследованиях по психологии ЗПР (Лубовский В.И., Переслени Л.И., Слепович Е.С.), на подходах к развитию социально-эмоциональных навыков (SEL).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: коррекция и развитие коммуникативной, эмоционально-волевой и личностной сфер, навыков социального поведения и эмоциональной регуляции у обучающегося с ЗПР.

Задачи:

1. Коррекция и развитие коммуникативной компетенции: развитие навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, формирование умений выражать свои мысли и чувства.
2. Развитие навыков социального поведения: усвоение норм и правил социального взаимодействия, формирование навыков сотрудничества и взаимопомощи.
3. Коррекция и развитие эмоциональной сферы: расширение эмоционального словаря, развитие эмпатии, обучение конструктивным способам переживания и выражения эмоций.
4. Коррекция и развитие эмоционально-волевой регуляции: снижение импульсивности, развитие навыков произвольного управления своим поведением.

5. Коррекция и развитие личностной сферы: формирование адекватной самооценки, развитие позитивного самоотношения, поддержка личностного самоопределения.

1.3. Принципы реализации программы

- Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.
- Принцип единства диагностики и коррекции.
- Принцип учёта возрастных особенностей подросткового периода и индивидуальных особенностей ЗПР.
- Принцип ведущей деятельности: акцент на общении и активной совместной деятельности.
- Принцип доступности и постепенного усложнения.
- Принцип субъектности: уважение к позиции и переживаниям обучающегося.
- Принцип позитивного подкрепления.

1.4. Ожидаемые результаты

- Повышение уровня коммуникативных навыков, снижение частоты конфликтного поведения.
- Расширение репертуара способов выражения эмоций и управления своим поведением.
- Улучшение показателей самооценки и самоотношения.
- Усвоение норм социального поведения, повышение социальной компетентности.
- Положительная динамика эмоциональной регуляции по данным диагностики.

1.5. Средства контроля

Диагностика: первичная (сентябрь), промежуточная (январь), итоговая (май). Методики: методика самооценки Дембо–Рубинштейн (адаптация); тест тревожности Спилбергера–Ханина; опросник «Я в мире людей» (навыки общения); методика Басса–Дарки (адаптированная, виды реакций); наблюдение и беседа. Результаты фиксируются в карте индивидуального развития.

II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Методы и приёмы

- Индивидуальная психокоррекционная работа.
- Ролевые игры, моделирование социальных ситуаций.
- Дискуссии, групповое обсуждение, коллективные задания.
- Арт-терапевтические и телесно-ориентированные техники.
- Тренинговые упражнения на развитие эмпатии, саморегуляции, коммуникации.

- Когнитивно-поведенческие методы (схемы-помощники, самоинструкции).
- Медиация конфликтных ситуаций.

2.2. Структура занятия

Занятие продолжительностью 40–45 минут: вводная часть (5 мин.) — разминка, регуляция состояния; основная часть (30–35 мин.) — коррекционно-развивающая работа; заключительная часть (5 мин.) — рефлексия, обратная связь.

2.3. Продолжительность

Срок реализации: 1 учебный год. Общий объём: 34 часа (1 занятие в неделю). Форма работы: индивидуальная.

III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
Раздел 1. Диагностика и формирование мотивации (2 часа)			
1	Первичная диагностика	Диагностика самооценки, тревожности, коммуникативных особенностей. Установление контакта. Беседа о целях и содержании занятий.	1
2	Знакомство. Мотивация к работе	Упражнение «Кто я?». Составление «Карты интересов». Обсуждение правил взаимодействия. Постановка личных целей работы.	1
Раздел 2. Коррекция и развитие коммуникативной компетенции (8 часов)			
3	Я и другие. Средства общения	Вербальные и невербальные средства общения. Упражнения на чтение невербальных сигналов. «Скульптор и глина».	1
4	Активное слушание	Техники активного слушания: «эхо», перефразирование. Упражнение «Испорченный телефон». Обсуждение: что мешает слышать?	1
5	Конструктивное высказывание	Техника «Я-высказывание». Отработка на ситуациях из школьной жизни. Ролевые игры «Выскажи претензию без обвинения».	1
6	Навыки убеждения и просьбы	Как просить, не требуя. Аргументация позиции. Ролевые ситуации: попросить о помощи у одноклассника, у учителя.	1
7	Разрешение конфликтов	Схема конфликта. Стратегии поведения в конфликте (сотрудничество, компромисс). Отработка стратегии «выиграл — выиграл».	1
8	Дружба и её ценности	Обсуждение: что такое дружба? Признаки настоящего друга. Упражнение «Письмо другу». Анализ историй из жизни.	1
9	Общение с педагогами	Ролевые игры: обращение к учителю, разговор с администрацией. Правила вежливого несогласия. Моделирование ситуации «Защита своей точки зрения».	1
10	Итоговое занятие по разделу	Ролевая игра «Школьный день: общение». Применение коммуникативных стратегий. Обратная связь, рефлексия.	1
Раздел 3. Развитие навыков социального поведения (6 часов)			
11	Социальные нормы и правила	Обсуждение: зачем нужны правила? Нормы поведения в школе, в обществе. Игра «Правило или нет?»	1
12	Ответственность и свобода	Понятие ответственности. Последствия своих поступков. Упражнение «Выбор и последствие».	1
13	Сотрудничество	Совместная командная задача. Обсуждение: что мешает и что помогает сотрудничеству. Рефлексия ролей.	1
14	Помощь и взаимопомощь	Ситуации, требующие взаимопомощи. Обсуждение: как предложить помощь и как принять. Игра «Живой мост».	1

15	Права и уважение	Права ребёнка. Уважение границ другого. Упражнение «Мои границы». Обсуждение толерантности.	1
16	Итоговое занятие по разделу	Кейс «Социальная ситуация»: анализ и поиск решения. Обобщение навыков социального поведения.	1
Раздел 4. Коррекция и развитие эмоциональной сферы (10 часов)			
17	Базовые эмоции	Распознавание и называние базовых эмоций. Пиктограммы, мимические карточки. Связь эмоций и ситуаций.	1
18	Сложные эмоции	Стыд, вина, зависть, обида. Обсуждение функций эмоций. Упражнение «Эмоции и ситуации».	1
19	Тело и эмоции	Телесные ощущения при разных эмоциях. Арт-задание «Нарисуй свою эмоцию». Телесная регуляция.	1
20	Эмпатия	Что такое эмпатия? Упражнение «На месте другого». Разбор ситуаций — что чувствует другой человек?	1
21	Управление тревогой	Источники тревоги. Техники дыхательной регуляции. Образ «Безопасного места». Составление личного плана совладания с тревогой.	1
22	Управление гневом	Физиология гнева. Техника «СТОП». Конструктивные способы разрядки. Карточки-помощники «Что делать, когда злюсь».	1
23	Настроение и его регуляция	Шкала настроения. Ресурсные состояния. Упражнение «Копилка ресурсов». Техники повышения настроения.	1
24	Обида и прощение	Природа обиды. Последствия затяжной обиды. Техника «Письмо, которое не отправляется». Практика прощения.	1
25	Радость и благодарность	Позитивные эмоции и их роль. Практика благодарности. Упражнение «Три хороших события». Дневник радостей.	1
26	Итоговое занятие по разделу	Составление личной «Карты эмоций». Обобщение стратегий эмоциональной регуляции. Рефлексия.	1
Раздел 5. Коррекция и развитие личностной сферы (4 часа)			
27	Образ «Я»	Упражнение «Кто я?». Мои роли (сын/дочь, ученик, друг). Как меня видят другие? Соотнесение образов.	1
28	Самооценка	Методика Дембо–Рубинштейн. Обсуждение: адекватная, заниженная, завышенная самооценка. Упражнение «Мои достоинства».	1
29	Цели и смыслы	Упражнение «Моё будущее». Постановка краткосрочных целей. «Карта мечты».	1
30	Принятие себя	Техника «Я несмотря на…». Обсуждение темы принятия. Создание «Паспорта личности».	1
Раздел 6. Итоговая диагностика (4 часа)			
31	Итоговое диагностическое обследование	Повторное проведение диагностических методик. Оценка динамики по всем направлениям работы.	1
32	Обсуждение результатов	Совместное обсуждение динамики. Обратная связь. Что изменилось? Что ещё предстоит.	1
33	Составление рекомендаций	Составление рекомендаций для педагогов и родителей. Обсуждение стратегий дальнейшей поддержки.	1

34	Завершение программы	Ритуал завершения. «Письмо себе». Обмен впечатлениями. Планы на будущее.	1

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

3.2. Методическое обеспечение

Программа реализуется с использованием следующих методических пособий и инструментов: набор карточек эмоций, рабочие листы для самонаблюдения, бланки методик, материалы для арт-терапии. Применяются методики: Спилбергера–Ханина, Дембо–Рубинштейн, тест Басса–Дарки (адаптация для подростков), наблюдение за социальным поведением.

3.3. Взаимодействие со специалистами и семьёй

- Консультации родителей: информирование о ходе работы, рекомендации по поддержке дома.
- Консультации классного руководителя и педагогов: создание благоприятного психологического климата в классе.
- Работа в рамках ППк образовательной организации.