

Ошепковская средняя общеобразовательная школа,  
Филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения

Абатская средняя общеобразовательная школа № 1

**РАССМОТРЕННО**

на заседании школьного ППк  
Протокол № 1

от «29» 08 2025 года

**СОГЛАСОВАНО**

Методист Ошепковская СОШ,  
ФМАОУ Абатская СОШ № 1

Т.М. Десятова  
Санду

«29» 08 2025 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий Ошепковская СОШ,

ФМАОУ Абатская СОШ № 1

Рыбаков С. А. Десятова

Приказ от «29» 08 2025 г.

№

№

**Рабочая программа**

**по АООП ООО с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**  
(вариант 1)

**ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ**

**5 класс**

**на 2025–2026 учебный год**

Составитель: Е.С.Лесунова  
Учитель русского языка и литературы

с. Ошепково, 2025 г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа коррекционного курса «Психокоррекционные занятия» для обучающихся 5-9 классов с легкой умственной отсталостью направлена на исправление различных типичных недостатков психического (психологического) развития, которые всовокупности определяют наличие особых образовательных потребностей детей, относимых к этой группе. Представленная программа отражает содержание психокоррекционных занятий, подобранное с учетом перечисленных во ФГОС ООО обучающихся с ОВЗ и ПрААОП особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Курскоррекционно-развивающихзанятийнаправленнаисправлениеразличных типичныхнедостатковпсихического(психологического)развития,которые всовокупности определяютналичиеособыхобразовательныхпотребностейдетейсОВЗ.

**Цель курса** – развитие и коррекция познавательной, личностной, эмоциональной, коммуникативной, регуляторной сфер обучающегося ОВЗ, направленные на преодоление или ослабление трудностей в развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений.

### **Задачи курса:**

- формирование учебной мотивации, стимуляция развития познавательных процессов;
- коррекция недостатков осознанной саморегуляции познавательной деятельности, эмоций и поведения, формирование навыков самоконтроля;
- гармонизация психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему «Я», повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки;
- становление личностного и профессионального самоопределения, формирование целостного «образа Я»;
- развитие различных коммуникативных умений, приемов конструктивного общения и навыков сотрудничества;
- стимулирование интереса к себе и социальному окружению;
- развитие продуктивных видов взаимоотношений с окружающими сверстниками и взрослыми;
- предупреждение школьной и социальной дезадаптации;
- становление и расширение сферы жизненной компетенции.

Программа курса строится по модульному принципу и предусматривает гибкость содержательного наполнения модулей и конкретных тем.

### **Планируемые результаты освоения коррекционного курса «Психокоррекционные занятия» (психологические занятия) на уровень основного общего образования**

В результате изучения модуля «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения» обучающийся научится и будет (сможет):

- планировать свою деятельность и следовать плану, контролировать и корректировать свои действия при необходимости;
- самостоятельно определять цели и задачи собственной деятельности;
- осуществлять промежуточный и итоговый контроль результата деятельности, объективно оценивать собственные достижения;
- регулировать проявление собственных эмоций (положительных и отрицательных) в соответствии с социальным контекстом коммуникативной ситуации;
- сдерживать проявление негативных эмоций в отношении собеседника в ситуации возникновения разногласий, дискуссии, учебного спора;
- владеть техниками контроля своего эмоционального состояния в ситуации экзамена, уметь минимизировать волнение;
- прилагать волевые усилия при трудностях в учебной работе, в ситуации пресыщения, при выполнении однообразной учебной работы, при возникновении утомления в моделируемой ситуации экзамена;
- сохранять устойчивость социально приемлемой позиции в ситуациях негативного воздействия со стороны окружающих.

В результате изучения модуля «Формирование личностного самоопределения» обучающийся научится и будет (сможет):

- демонстрировать мотивацию к самопознанию, потребность к саморазвитию;

- иметь представление о своих личностных особенностях и уметь презентировать себя социально одобряемым способом;
- иметь развернутое представление о социальных ролях в обществе, различных моделях поведения в соответствии с этими ролями, правилах и нормах поведения;
- иметь представление об ответственном и безответственном, в том числе наказуемом, поведении, уметь принимать на себя посильную ответственность;
- оценивать свои возможности, осознавать собственные склонности, интересы и увлечения;
- оценивать себя и свои поступки с учетом общепринятых социальных норм и правил;
- выстраивать с помощью взрослого жизненную перспективу, жизненные планы, включающие последовательность целей и задач в их взаимосвязи;
- ориентироваться в современном мире профессий, перечислять и давать краткую характеристику различным профессиям, актуальным для современного рынка труда;
- иметь представления о собственных профессиональных склонностях, способностях и профессиональном потенциале;
- знать об ограничениях при выборе профессии, учитывать ограничения профессиональной пригодности при выборе будущей профессии;
- иметь конкретные реалистичные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности;
- иметь представление об экономических реалиях и адекватный уровень материальных притязаний, соотносимый с выбиаемой профессией;
- с помощью взрослого выбирать и выстраивать дальнейшую индивидуальную траекторию образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

В результате изучения модуля **«Развитие коммуникативной деятельности»** обучающийся научится и будет (сможет):

- владеть навыками конструктивного общения;
- использовать вербальные и невербальные средства общения адекватные социально-эмоциональному контексту ситуации;
- выстраивать коммуникацию в разных жизненных ситуациях с учетом статуса, возраста, социальной роли и особенностей собеседника;
- владеть навыками эффективного сотрудничества в различных учебных и социальных ситуациях;
- конструктивно и корректно доносить свою позицию до других участников коммуникации;
- критически относиться к своему мнению, признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- самостоятельно организовывать совместную деятельность в продуктивном сотрудничестве (ставить цели, определять задачи, намечать совместный план действий, прогнозировать результат общей деятельности и достигать его);
- находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учета интересов участников группы.

**Содержание психокоррекционных занятий  
для учеников 5 класса, обучающихся по адаптированной  
программе**

**Режим работы:** 2 раза/неделю

**Продолжительность занятия:** 40 мин

**Форма оценки эффективности коррекционного процесса:**

психологическое обследование (вводная, выходная диагностика)

N п/п	Тема занятия	Содержание
<b>1 Блок</b>		
<b>Развитие эмоционально-волевой, коммуникативной сферы</b>		
1,2	Знакомство. Введение в мир психологии. Входная диагностика.	Определение целей занятий. Знакомство. Ритуал принятия правил поведения на

		занятиях. - анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой; - Анкета «Оцени себя сам».
3,4	Какой Я? Что я знаю о себе?	Упражнение «Какой Я Чем я отличаюсь от других?» Упражнение «Мой герб»
5,6	Я не такой, как все, и все мы разные.	Упражнение «Мой внутренний мир». Анализ притчи. Упражнение «Сходство и различие». Работа в тетрадях.
7,8	Я – уникальный.	Упражнение «Скажи о себе что-то хорошее». Упражнение «Пять добрых слов». Упражнение «Я – уникальный».
9,10	Я в своих глазах и в глазах других людей.	Упражнение «Домики». Упражнение «Сердце класса». Домашнее задание.
11,12	Как победить своего дракона?	Групповая дискуссия. Работа в тетрадях. Упражнение «Стряхни». Упражнение «Дракон моих недостатков». Домашнее задание.
13,14	Я могу ...	Проверка домашнего задания. Незаконченные предложения. Работа в тетрадях. Анализ сказки. Домашнее задание.
15,16	Мои сильные стороны.	Проверка домашнего задания. Проверка тетради. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Домашнее задание.
17,18	Как достичь цели.	Проверка домашнего задания. Упражнение «Лесенка». Анализ сказки.
19,20	Я – творец своей жизни.	Упражнение «Машина времени». Упражнение «Мои цели». Упражнение «Вспомни успех».
21,22	Мысли, чувства и поведение людей.	Приветствие. Задание в тетрадях. Упражнение «Знатоки чувств».
23,24	Какие бывают эмоции?	Упражнение «Таблица чувств». Анализ притчи. Работа в тетрадях.
25,26	Где живут мои эмоции?	Упражнение «Здравствуй». Анализ сказки.
27,28	Как узнать эмоцию?	Групповая дискуссия. Упражнение «Передача чувств». Упражнение «Этюды с животными». Упражнение «Дорисуй эмоцию».
29,30	Чувства полезные и вредные (О пользе и вреде эмоций).	Групповая дискуссия. Упражнение «Польза и вред эмоций». Анализ сказки.
31,32	Чувства людей и их поведение.	Групповая дискуссия. Упражнение «Уверенные, неуверенные и грубые ответы». Упражнение «Сила слова». Работа в тетрадях.
33,34	Застенчивость и неуверенность в себе.	Упражнение «Неуверенность и её маски». Упражнение «Неуверенный, уверенный и самоуверенный». Упражнение «Зеркало».

## 2 Блок

### Развитие познавательной сферы

35,36	Диагностика. Рефлексия собственных личностных качеств Развитие внимания (переключение) Развитие мышления (синтез) Развитие мышления (анализ через синтез)	Тест Равена. Говорящая надпись. Называйте и считайте. Три слова Составьте слова
37,38	Рефлексия чувств Развитие пространственных представлений Развитие мышления (гибкость) Развитие мышления (анализ через синтез)	Какие мы разные. Представьте куб. Замените цифры символами. Отгадайте слова.

39,40	Рефлексия личностных качеств Развитие внутреннего плана действия Развитие мышления (абстрагирование) Развитие мышления (вербальный анализ)	Я узнаю себя Муха Говорим по-марсиански Объясните греческие слова
41,42	Рефлексия личностных качеств Развитие пространственных представлений Развитие мышления (установление закономерностей) Развитие мышления (гибкость)	Я - ромашка. Необычные ножницы. Найдите фигуры.
43,44	Рефлексия личностных качеств Развитие внимания (в условиях коллективной деятельности) Развитие мышления (гибкость) Развитие мышления (установление сходства, противоположности)	Что я могу сказать о себе хорошее? Делаем вместе. Способы применения предмета. Выберите синонимы, антонимы
45,46	Развитие пространственных представлений Развитие вербального мышления Развитие умения дифференцировать чувства	Слово в зеркале.  Подбери синонимы и антонимы. Отгадайте чувство
47,48	Рефлексия собственных чувств Развитие мышления (установление закономерностей) Развитие мышления (установление сходства, противоположности, различия)	Что я чувствую. Найдите фигуры. Однаковые? Противоположные? Разные?
49,50	Развитие пространственных представлений Развитие вербального мышления (выделение существенных признаков) Развитие умения различать эмоциональные состояния	Ошибки в изображениях. Существенные и несущественные признаки. Такие разные лица.
51,52	Различать виды вербальных реакций Развитие внимания (устойчивость) Развитие мышления (гибкость) Развитие вербального мышления	Какие слова легче. Стенографы. Замените символы цифрами. Объясните поговорки.
53,54	Познание своего поведения. Развитие пространственных представлений, вербального мышления.	Вид комнаты сверху. Понимание пословиц. Я узнаю себя.
55,56	Установление закономерностей. Преобразование предложений без изменения смысла.	Найдите фигуры. Выразите разными словами. Кто это?
57,58	Определение понятий. Развитие умения различать разные формы поведения.	Какое это понятие? Как попросить и отказать.
59,60	Развитие логического мышления, пространственных представлений. Развитие умения различать разные формы поведения.	Найдите лишнюю фигуру. Сравниваем понятия. Вылепите фигуру.
61,62	Развитие внутреннего плана действия. Развитие логического мышления, эмоциональной сферы.	Муха. Сравниваем понятия. Как преодолеть плохое настроение?
63,64	Установление закономерностей, отношений между понятиями. Развитие умения	Найдите фигуры. Сравниваем понятия. Какое бывает поведение?

	различать виды поведения.	
65,66	Развитие внимания, пространственных представлений, логического мышления. Развитие умения различать виды поведения.	Стенографы. Дополните до куба. Сравниваем понятия. Кто это?
67,68	Подведение итогов. Диагностика	- анкета школьной мотивации Н.Г. Лускановой; - Анкета «Оцени себя сам»; - Тест Равена

**Календарно-тематический план психокоррекционных занятий  
для учеников 5 класса, обучающихся по адаптированной  
программе**

№ урока	Дата		Тема урока	Примечание
	По плану	Факти чески		
<b>I Блок Развитие эмоционально-волевой, коммуникативной сферы</b>				
1,2			Знакомство. Введение в мир психологии. Входная диагностика.	
3,4			Какой Я? Что я знаю о себе?	
5,6			Я не такой, как все, и все мы разные.	
7,8			Я – уникальный.	
9,10			Я в своих глазах и в глазах других людей.	
11,12			Как победить своего дракона?	
13,14			Я могу ...	
15,16			Мои сильные стороны.	
17,18			Как достичь цели	
19,20			Я – творец своей жизни.	
21,22			Мысли, чувства и поведение людей.	
23,24			Какие бывают эмоции?	
25,26			Где живут мои эмоции?	
27,28			Как узнать эмоцию?	
29,30			Чувства полезные и вредные (О пользе и вреде эмоций)	
31,32			Чувства людей и их поведение.	
33,34			Застенчивость и неуверенность в себе.	
<b>2 Блок Развитие познавательной сферы</b>				
35,36			Входная диагностика	

37,38			Рефлексия собственных личностных качеств. Развитие внимания, мышления.	
39,40			Развитие чувств, пространственных представлений, мышления.	
41,42			Рефлексия личностных качеств. Развитие пространственных представлений, мышления.	
43,44			Развития личностных качеств. Развитие внимания, гибкости мышления.	
45,46			Развитие пространственных представлений, верbalного мышления, умения дифференцировать чувства.	
47,48			Рефлексия собственных чувств. Установление закономерностей, сходства, противоположности, различия.	
49,50			Развитие пространственных представлений, вербального мышления, умения различать эмоциональные состояния.	
51,52			Виды вербальных реакций. Развитие устойчивости внимания, гибкости мышления, вербального мышления.	
53,54			Установление закономерностей. Развитие вербального мышления, умения различать виды поведения.	
55,56			Познание своего поведения. Развитие пространственных представлений, вербального мышления.	
57,58			Установление закономерностей. Преобразование предложений без изменения смысла.	
59,60			Определение понятий. Развитие умения различать разные формы поведения.	
61,62			Развитие логического мышления, пространственных представлений. Развитие умения различать разные формы поведения.	
63,64			Развитие внутреннего плана действия. Развитие логического мышления, эмоциональной сферы.	
65,66			Установление закономерностей, отношений между понятиями. Развитие умения различать виды поведения.	
67,68			Выходная диагностика.	