

**Ощепковская средняя общеобразовательная школа,
Филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Абатская средняя общеобразовательная школа № 1**

РАССМОТРЕНО

на заседании школьного ПШк
Протокол № 1
от «29» 08 2025 года

СОГЛАСОВАНО

Методист Ощепковская СОШ,
ФМАОУ Абатская СОШ №1
Т.М. Десятова
«29» 08 2025 года

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий Ощепковская СОШ,
ФМАОУ Абатская СОШ №1
С. А. Десятов
Приказ от «29» 08 2025 г.

№ 194-08

Рабочая программа

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

ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ

9 класс

на 2025– 2026 учебный год

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

с. Ощепково, 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 в совокупности 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 ПраАООП особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Курс коррекционно-развивающих занятий направлен на исправление различных типичных недостатков психического (психологического) развития, которые в совокупности определяют наличие особых образовательных потребностей детей с ОВЗ.

Цель курса – развитие и коррекция познавательной, личностной, эмоциональной, коммуникативной, регуляторной сфер обучающегося с 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 выбираемой 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 9 класса, обучающихся по адаптированной
программе**

Режим работы: 2 раза/неделю

Продолжительность занятия: 40 мин

Форма оценки эффективности коррекционного процесса:
психологическое обследование (входная, выходная диагностика)

N п/п	Тема занятия	Содержание	Форма организации учебных занятий
-------	--------------	------------	-----------------------------------

Раздел 1. Вводное занятие Диагностический блок			
1	Вводное занятие. Входная диагностика	Принятие правил индивидуальной и групповой работы, создание атмосферы эмоционального комфорта. Профориентационное анкетирование	урок
Раздел 2. Развитие познавательной сферы «Что я знаю о своих возможностях»			
2	Самооценка и уровень притязаний.	Определение самооценки, уровня притязаний. Задания «Кто Я», «Какой Я». « Успех – это ...». Формула самооценки, уровень притязаний, успех.	Урок
3	Темперамент и профессия. Определение темперамента.	Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность - чувствительность, интроверсия - экстраверсия. Общее представление о темпераменте. Опросник Г.Айзенка. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности. Определение свойства нервной системы, определение типа темперамента.	Урок
4	Чувства и эмоции. Тест эмоции. Источник негативных эмоций.	Представления о богатстве эмоциональных проявлений человека. Тест эмоций. Приемы саморегуляции.	Урок
5	Стресс и тревожность.	Тревожность. Реакция на стресс. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием. Методика «Определение уровня тревожности». Тест «Оценка школьных ситуаций». Позитивные и негативные стороны стресса	Урок
6	Определение типа мышления.	Мышление как средство познания. Методика «Определение ведущего типа мышления».индивидуальный способ преобразования информации. Типы мышления: предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное. Тип мышления и успешность в определенных видах профессиональной деятельности. Креативность. Рекомендации по развитию мышления.	Урок
7	Внимание и память.	Общее представление о внимании и памяти. Упражнения на развитие внимания, памяти. Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация. Основные функции урок памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития внимания и памяти. Роль в профессиональной деятельности.	урок
8	Уровень внутренней свободы.	Определение уровня внутренней свободы. Уровень внутренней свободы как субъективное ощущение человека. Влияние на отношение к событиям своей жизни и принятие решений. Зависимость от внешних от обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации.	урок
9	Обобщающий.	Подведение промежуточных итогов. Психологический портрет и психологические особенности. Соответствие представлениям о себе.	Урок
Раздел 3. Развитие профессионального самоопределения «Способности и			

профессиональная пригодность»			
10	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	Задатки, общие и специальные способности. Условия развития способностей. Определение технических способностей. Способности к практическим видам деятельности: к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, формированию двигательных навыков.	Урок
11	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	Уровень общего умственного развития как условие успешной профессиональной деятельности. Тест умственного развития. Условия развития интеллектуальной активности.урок	Урок
12	Способности к профессиям социального типа.	Тест Томаса «Поведение в конфликте». Личностные особенности человека, обеспечивающие успешность профессий социального типа: эмоциональная устойчивость, умение общаться, тип темперамента, поведение в конфликтных ситуациях. Взаимодействие в профессиях социального типа. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.	Урок
13	Способности к офисным видам деятельности.	Тест интеллектуальная лабильность. Интеллектуальные и личностные особенности, определяющие успешность профессиональной деятельности людей, относящихся к офисному типу. Профессионально важные качества: аккуратность, потребность систематизировать и классифицировать информацию.	Урок
14	Способности к предпринимательской деятельности.	Тест «Я – руководитель». Профессионально важные качества руководителя и предпринимателя: интеллект, общительность, ответственность, организаторские способности, настойчивость.	Урок
15	Эстетические способности.	Задание «Мыслитель или художник». Специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству. Функциональная асимметрия.	Урок
16	Уровень профессиональной пригодности.	Степени профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание. Призвание - высший уровень профессиональной пригодности. Истоки отношения человека к труду. Классификация типов личности Э. Фромма: рецептивный, эксплуататорский, стяжательский, рыночный, творческий.	Урок
17	Обобщение. Атлас новых профессий	Подведение промежуточных итогов. Профессииактуальные в среднесрочной и долгосрочной перспективах. Универсальные навыки и умения, дающие конкурентные преимущества будущим специалистам. «Профессии-пенсии», спрос на которые будут неуклонно снижаться к 2020-30 году.	Урок
«Что я знаю о профессиях»			
18	Классификация профессии. Признаки	Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова. Предмет, цели, средства, условия труда. Профессии типа «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа» «человек - знаковая система»	Урок

	профессий.	«человек-художественный образ».	
19	Определение типа будущей профессии.	Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности.	урок
20	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	Виды трудовой деятельности. Отличия профессии от других видов трудовой деятельности. Профессия, специальность, должность. Формула профессий. Понятие о профессиограмме.	Урок
21	Интересы и склонности в выборе профессии.	Склонности, желания, интересы личности. Содержание, глубина, длительность интересов. Формирование интересов и склонностей. Связь интересов с особенностями темперамента.	Урок
22	Определение профессионального типа личности.	Игра «Аукцион». Методика Е.А. Климова. Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности (по Дж. Голланду): реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический. Приспособленность различных типов к профессиональным областям.	Урок
23	Профессионально важные качества.	Качества личности, необходимые для успешности профессиональной деятельности. Игра «Молчание – знак согласия». Требования профессии к человеку. Черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области.	Урок
24	Профессия и здоровья.	Учет состояния здоровья при выборе профессии. Методика «Моё здоровье». Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Требования к здоровью человека. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Условия и режим труда.	урок
25	Обобщающий.	Подведение промежуточных итогов. Модель будущей профессии. Самоанализ. Знакомство с учреждениями профессионального образования, заводами, производствами города Стерлитамака.	Урок
Раздел 4. Развитие личностно-мотивационной сферы. «Планирование профессиональной карьеры»			
26	Мотивы и потребности.	Мотивы трудовой деятельности. Задание «Преодоление». Определение мотивации. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей Маслоу.	Урок
27	Ошибки при выборе профессии.	Игра «Оптимисты и скептики. Осознание привлекательных и не привлекательных сторон любой профессии, возможности ошибок и их последствий; знакомство с правилами грамотного выбора профессии	Урок
28	Современный рынок труда.	Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Задание «Мышеловки». Трудовое соглашение или контракт. Заработная плата и квалификация специалиста, уровень профессиональной подготовки, опыт работы, личностные и профессионально важные качества	Урок

		человека. Атлас новых профессий	
29	Пути получения профессии.	Матрица профессионального выбора. Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера.	Урок
Раздел 5. Подросток и его психосоциальная компетентность			
30	Навыки самопрезентации.	Самопрезентация. Структура «Образа – Я» как система представлений о себе: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой.	Урок
31	Навыки самопрезентации.	Внутреннее состояние человека и его внешние проявления. Внешний вид, грамотная речь.	Урок
32	Стратегия выбора профессии.	Правильный выбор профессии: «хочу» - склонности, желания, интересы, личности; «могу» - человеческие возможности, ресурсы личности; «надо» - потребности рынка труда в кадрах. Целеполагание в профессиональной деятельности. Условия достижения целей.	Урок
Раздел.6 Итоговая диагностика интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер			
33	Выходная диагностика.	Анкетирование. Рефлексия.	Урок

**Календарно-тематический план психокоррекционных занятий
для учеников 9 класса, обучающихся по адаптированной
программе**

№ урока	Количество часов	Дата		Тема урока	Примечание
		По плану	Факти чески		
1.	2			Входная диагностика. Анкетирование.	
Что я знаю о своих возможностях					
2.	2			Самооценка и уровень притязаний.	
3.	2			Темперамент и профессия. Определение темперамента.	
4.	2			Чувства и эмоции. Тест эмоции. Источник негативных эмоций.	
5.	2			Стресс и тревожность.	

6.	2			Определение типа мышления.	
7.	2			Внимание и память.	
8.	2			Уровень внутренней свободы.	
9.	2			Обобщающий. Экскурсия.	
Способности и профессиональная пригодность					
10.	2			Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	
11.	2			Способности к интеллектуальным видам деятельности.	
12.	2			Способности к профессиям социального типа.	
13.	2			Способности к офисным видам деятельности.	
14.	2			Способности к предпринимательской деятельности.	
15.	2			Эстетические способности.	
16.	2			Уровень профессиональной пригодности.	
17.	2			Обобщение. Экскурсия.	
Что я знаю о профессиях					
18.	2			Классификация профессии. Признаки профессий.	
19.	2			Определение типа будущей профессии.	
20.	2			Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	
21.	2			Интересы и склонности в выборе профессии.	
22.	2			Определение профессионального типа личности.	
23.	2			Профессионально важные качества.	
24.	2			Профессия и здоровья.	
25.	2			Обобщающий. Экскурсия.	
Планирование профессиональной карьеры					

26.	2			Мотивы и потребности.	
27.	2			Ошибки при выборе профессии.	
28.	2			Современный рынок труда.	
29.	2			Пути получения профессии.	
30.	2			Навыки самопрезентации.	
31.	2			Навыки самопрезентации.	
32.	2			Стратегия выбора профессии	
33.	2			Выходная диагностика. Анкетирование.	