

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 34»

ВЫПИСКА ИЗ АДАптиРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (ВАРИАНТ 7),
утвержденной приказом директора Средней школы № 34 от 29.08.2025 г. № 223

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса
«Психокоррекционные занятия (психологические)»
для обучающихся с задержкой психического развития
(вариант 7)
5-9 классы

Основное содержание курса

5 КЛАСС

Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»

Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»

Знакомство со способами ориентировки в задании и способами определения цели. Выполнение анализа образца по заданному плану действий и следование образцу в заданиях на зрительно-моторную координацию. Сличение с образцом, корректировка ошибочных элементов. Отработка навыка следования словесной инструкции. Удержание последовательности действий на основании следования, инструкции. Удержание в умственном плане условий выполнения задания, с сохранением их до конца работы (упражнения на развитие концентрации и переключения внимания: графический диктант с

условием).

Определение последовательности своих действий при решении познавательных задач (копирование сложной фигуры). Планирование этапов выполнения задания. Отработка поэтапного выполнения программы. Корректировка своих действий на основании расхождений результата с эталоном с помощью взрослого. Отработка навыков промежуточного контроля. Оценка правильности выполнения задания на основе сличения с конечным результатом. Представление словесного отчета по результатам выполнения задания.

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»

Эмоции и эмоциональные состояния, их соотношение с соответствующими внешними проявлениями. Различение мимики, жестов, позы, интонации. Противоречивые эмоции, анализ внешних проявлений при целостном восприятии контекста социальной ситуации. Понимание и словесное обозначение своего эмоционального состояния. Базовые навыки релаксации как способ регуляции эмоций. Знакомство с базовыми навыками контроля эмоциональных состояний, со способами управления проявлением негативных эмоций при неудаче в учебной ситуации. Способность прилагать волевое усилие при выполнении заданий. Моделирование социально приемлемого поведения в эмоционально напряженных коммуникативных ситуациях, простые способы регуляции своего поведения.

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Знакомство с базовыми навыками самопрезентации. Основные социальные роли, их разнообразие в жизни человека. Личная ответственность и обязанности по отношению к семье и обществу. Отработка навыков самооценивания в моделируемых ситуациях (учебные ситуации), выделение сильных сторон и положительных качеств личности. Знакомство с навыками критичного оценивания результатов своей деятельности.

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Значение профессиональной деятельности в жизни человека. Первичные представления о мире профессий. Определение и словесное обозначение собственных желаний и возможностей в сфере профессий. Соотнесение своих желаний и возможностей с направлениями профессиональной деятельности.

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»

Раздел «Развитие коммуникативных навыков»

Знакомство с базовыми средствами вербального и невербального общения. Отработка использования позитивной лексики, комплиментов, правил этики общения. Психологические помехи в общении: психологические качества личности, особенности поведения. Особенности личности и модели поведения, способствующие продуктивному общению. Отработка навыков установления и поддержания продуктивного коммуникативного контакта в моделируемых ситуациях. Способы передачи информации между собеседниками. Знакомство с навыками активного слушания. Отработка приемов поддержания беседы.

Раздел «Развитие навыков сотрудничества»

Отработка навыков поддержания учебного сотрудничества и совместной деятельности со сверстниками с помощью взрослого. Знакомство с правилами совместной работы в группе. Коллективное обсуждение работы в моделируемых ситуациях.

6 КЛАСС

Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»

Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»

Отработка способов ориентировки в задании. Оценка условий, необходимых для выполнения задания, с помощью взрослого. Работоспособность и утомление: оценка собственных ресурсов, распределение времени и сил при выполнении заданий.

Определение последовательности своих действий при решении познавательных задач (с использованием цифробуквенного материала). Соотнесение своих действий с планом выполнения задания. Корректировка своих действий на основании расхождений результата с эталоном со стимулирующей помощью взрослого. Выполнение заданий по готовой инструкции при индивидуальной и групповой работе. Отработка навыков пошагового и итогового контроля при выполнении задания.

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»

Понимание и словесное обозначение своих эмоций в прошлом, настоящем и будущем. Определение физических проявлений различных эмоциональных состояний: телесные ощущения, мышечное напряжение, мимические и пантомимические движения. Соотнесение физических проявлений с конкретными эмоциями в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Позитивные и негативные эмоции, их влияние на эффективность общения и продуктивность деятельности. Отработка различных приемов релаксации. Знакомство с основными техниками и приемами регуляции эмоций. Способность совершать элементарное волевое усилие при трудностях в учебной работе. Отработка навыков снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы).

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Индивидуальные особенности человека, психологические качества и черты характера. Различение положительных и отрицательных качеств и черт характера на примере вымышленных и реальных персонажей. Отработка навыков оценивания собственных качеств и черт характера. Общая характеристика задатков и склонностей человека.

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Разнообразие профессий в современном мире, основные направления профессиональной деятельности. Первичное представление о понятии «карьера». Значение склонностей и познавательных способностей при определении направления профессиональной деятельности. Определение и первичный анализ своих склонностей и познавательных способностей.

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»

Раздел «Развитие коммуникативных навыков»

Отработка навыков общения в различных моделируемых социальных ситуациях. Соотнесение вербальных и невербальных средств общения с социально-эмоциональным контекстом ситуации. Отработка навыков ведения диалога, поддержания беседы на заданную тему. Альтернативная точка зрения собеседника, способы поддержания разговора, использование речевых клише. Представление собственной позиции социально приемлемыми способами.

Раздел «Развитие навыков сотрудничества»

Организация учебного сотрудничества и совместной деятельности со сверстниками с помощью взрослого. Отработка навыков поддержания совместной работы и конструктивного взаимодействия. Уточнение недостающей информации в процессе совместной деятельности с помощью вопросов в моделируемых ситуациях. Принятие различных точек зрения в ходе совместной работы в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Знакомство со способами конструктивного отстаивания своих интересов в ходе совместной деятельности.

7 КЛАСС

Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»

Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»

Самостоятельная оценка условий, необходимых для выполнения задачи. Определение последовательности действий для достижения совокупности поставленных задач (параллельные ряды). Самостоятельное планирование своих действий при выполнении задания с учетом заданного правила. Соотнесение своих результатов с заданным планом

выполнения заданий. Самостоятельная корректировка своих действий на основании расхождений результата с эталоном. Отработка навыков выполнения поставленной задачи при индивидуальной работе. Отработка приемов, помогающих сохранить концентрацию при выполнении задания.

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»

Отработка навыков соотнесения телесных ощущений и эмоций. Знакомство с приемами снятия психоэмоционального напряжения посредством работы с телесными ощущениями. Отработка различных техник и приемов регуляции эмоций. Использование приемов релаксации в разных моделируемых жизненных ситуациях. Признаки состояний утомления и пресыщения. Способность совершать целенаправленное волевое усилие в ситуации пресыщения, при выполнении однообразной учебной работы. Отработка умения сдерживать непосредственное эмоциональное реагирование при возникновении помех в деятельности в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Отработка способов снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы), выделение наиболее предпочтительных и эффективных.

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Определение и вербальная характеристика своих личностных особенностей. Знакомство с понятием «уровень притязаний», связь уровня притязаний с реальными возможностями. Определение своего уровня притязаний и соотнесение его с собственными способностями и возможностями. Представление об ответственном поведении, выборе способа действий в жизненных ситуациях и последствиях своего поведения. Прогнозирование возможных последствий поведения в моделируемых ситуациях, оценка различных вариантов поведения. Социальные роли в современном обществе, различные модели поведения в соответствии с этими ролями, правила и нормы поведения. Знакомство с понятием жизненного плана и его временной перспективы.

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Краткая характеристика основных направлений профессиональной деятельности, определение соответствующих им профессий. Профессиональная направленность личности, определение собственной профессиональной направленности. Выделение собственных интересов и склонностей, соотнесение их с будущей профессиональной деятельностью. Карьера как профессиональный путь в жизни человека. Профессиональная пригодность в основных направлениях профессиональной деятельности. Соотнесение своих способностей и возможностей с профессиональной пригодностью в основных направлениях профессиональной деятельности, построение плана саморазвития на этой основе.

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»

Раздел «Развитие коммуникативных навыков»

Отработка навыков активного слушания, полного и точного словесного представления своих мыслей с учетом задач и условий коммуникации. Определение коммуникативного намерения (своего и партнера), оценивание его реализации в общении. Условия, способствующие реализации коммуникативных намерений собеседников в ходе общения. Отработка навыков ведения дискуссии, использования различных речевых клише. Использование различных речевых средств для аргументации своей позиции. Определение и словесное обозначение позиции собеседника в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Анализ точки зрения собеседника, выделение аргументов в пользу его позиции.

Раздел «Развитие навыков сотрудничества»

Отработка навыков выстраивания продуктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Планирование и реализация общих способов работы с партнерами по совместной деятельности для достижения общей цели. Прогнозирование результата

коллективных решений в моделируемых ситуациях под руководством взрослого. Отработка навыков согласования своих действий с действиями партнера для достижения общего результата. Организация совместного действия по собственной инициативе в моделируемых ситуациях.

8 КЛАСС

Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»

Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»

Самостоятельное определение цели и задачи деятельности, последовательность действий в краткосрочной перспективе при выполнении познавательных задач. Организация своей деятельности при индивидуальной и групповой работе с учетом условий, необходимых для выполнения задания (проектные задачи). Самостоятельное планирование этапов своей деятельности. Отработка навыков самостоятельного контроля всех этапов своей деятельности при выполнении задания в рамках индивидуальной и групповой работы. Отработка навыков оценки результатов своей деятельности, результатов работы группы, результативности своего участия в групповой работе.

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»

Отработка специальных приемов регуляции своего эмоционального состояния в различных моделируемых жизненных ситуациях. Отработка приемов релаксации в разных жизненных ситуациях для снижения интенсивности негативных эмоциональных состояний. Регуляция проявлений собственных эмоций (положительных и отрицательных) в соответствии с социальным контекстом коммуникативной ситуации. Знакомство с навыками регуляции негативных эмоций в отношении собеседника в ситуации возникновения разногласий, конфликта. Способность сохранения ровного эмоционального фона при отстаивании своего мнения в ситуации учебного сотрудничества. Ориентация на мнение значимых взрослых при регуляции своего поведения. Отработка умения прикладывать волевые усилия для сконцентрированной кратковременной работы, ориентируясь на продуктивный результат.

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Соотнесение уровня притязаний со своими возможностями, способностями, индивидуальными особенностями. Способность противостоять негативным воздействиям среды, окружающих людей на собственное поведение. Отработка способов поведения в провокационных ситуациях под контролем взрослого. Оценка себя и своих поступков с учетом общепринятых социальных норм и правил. Временная перспектива жизни, выстраивание событий прошлого, настоящего и будущего в единую линию с учетом связей, последствий и перспектив.

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Профессии, актуальные для современного рынка труда. Первичные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности. Профессиональная направленности личности и ее структура. Профессиональные склонности и профессиональный потенциал. Профессиональная пригодность, ограничения при выборе профессии. Моделирование образа желаемого профессионального будущего, пути и средства его достижения.

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»

Раздел «Развитие коммуникативных навыков»

Отработка навыков ведения конструктивного диалога. Отработка навыков ведения групповой дискуссии, способности выделять общую точку зрения в дискуссии, корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, выделять и признавать ошибочность своего мнения (если оно действительно ошибочно). Позиции восприятия и осмысление коммуникативной ситуации. Отработка умения договариваться с партнерами по общению, имеющими иную точку зрения. Уважительное отношение к партнерам по общению,

внимание к личности другого в процессе общения.

Раздел «Развитие навыков сотрудничества»

Конфликт: причины, виды, структура. Стратегии и правила поведения в конфликтной ситуации. Знакомство с различными стратегиями поведения при возникновении конфликтной ситуации в процессе учебного сотрудничества. Компромисс как решение конфликтных ситуаций. Отработка навыков поведения в моделируемых конфликтных ситуациях под руководством взрослого. Отработка навыков самоконтроля эмоциональных проявлений для поддержания конструктивного общения в группе. Отработка умения аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию социально приемлемым способом.

9 КЛАСС

Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»

Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»

Самостоятельное определение цели и задачи деятельности в среднесрочной перспективе при выполнении познавательных задач. Самостоятельное планирование своих действий при индивидуальной и групповой работе с учетом ресурсов, необходимых для выполнения поставленных задач. Оценка альтернативных ресурсов для выполнения поставленной задачи. Отработка навыков самостоятельного контроля и корректировки своих действий при совместной групповой работе (как в процессе ее реализации, так и после завершения). Объективная оценка результатов своей работы с учетом экспертного мнения взрослого. Отработка навыков оценки результатов работы группы, результативности участия в групповой работе (своего и других участников группы).

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»

Закрепление навыков регуляции проявлений своих эмоций в ситуации дискуссии, учебного спора. Состояние стресса, его проявления и влияние на продуктивность общения и деятельности. Стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Знакомство со способами профилактики стрессовых состояний на примере ситуации подготовки к государственной итоговой аттестации. Отработка техник контроля своего эмоционального состояния в ситуации экзамена, способствующих минимизации волнения и тревоги. Отработка умения прилагать волевые усилия при возникновении утомления в моделируемой ситуации экзамена.

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Индивидуальные возможности, склонности, интересы и увлечения, их оценка. Выстраивание с помощью взрослого жизненной перспективы, жизненных планов. Планирование путей и средств достижения жизненных планов на основе рефлексии смысла реализации поставленных целей. Соотнесение своих поступков с общепринятыми нравственными ценностями, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам. Начальные представления о личном бюджете, личных финансовых расходах, финансовом мошенничестве, махинациях. Отработка навыков противостояния вовлечению в финансовую зависимость в моделируемых ситуациях.

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Перспективы профессионального образования и будущей профессиональной деятельности, их конкретность и реалистичность по отношению к собственной жизненной перспективе. Индивидуальная стратегия выбора будущей профессии. Выбор и выстраивание с помощью взрослого дальнейшей индивидуальную траекторию образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»

Раздел «Развитие коммуникативных навыков»

Закрепление навыков конструктивного общения. Отработка умения выдвигать

контраргументы в дискуссии, перефразировать свою мысль. Понимание системы взглядов и интересов другого. Отработка умения при необходимости корректно убедить других в правоте своей позиции, умения критически относиться к своему мнению, признавать ошибочность своего мнения (если оно действительно ошибочно) и корректировать его.

Раздел «Развитие навыков сотрудничества»

Закрепление навыков эффективного сотрудничества в различных учебных и социальных ситуациях. Отработка умения договариваться в процессе сотрудничества, в т. ч. в конфликтных ситуациях. Знакомство со способами оказания помощи и эмоциональной поддержки партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности. Закрепление навыков организации совместной деятельности в продуктивном сотрудничестве (ставить цели, определять задачи, намечать совместный план действий, прогнозировать результат общей деятельности и достигать его).

Содержание воспитательного компонента.

Направления воспитания в соответствии с ФГОС:

- гражданское воспитание;
уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России,
правовой и политической культуры;
патриотическое воспитание
духовно-нравственное воспитание
формирование традиционных российских семейных ценностей;
воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;
- эстетическое воспитание;
формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей,
- физическое воспитание;
формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
- трудовое воспитание;
воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, формирование у обучающихся трудолюбия, базовых трудовых навыков, ответственного отношения, чувства причастности и уважения к труду и его результатам, содействие добровольческой (волонтерской) деятельности обучающихся, их участию с учетом возрастных и психофизических особенностей в общественно полезном труде; воспитание бережного отношения к имуществу Школы, поддержания в ней чистоты и порядка; получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
- экологическое воспитание;
формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей,
- ценности научного познания;
воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Планируемые результаты освоения курса

5 КЛАСС

Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»

Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- с помощью взрослого планировать пути достижения цели, выбирать наиболее оптимальные способы решения познавательных задач;

- контролировать время выполнения учебной работы ориентируясь на определенные таймером временные рамки;
- ориентироваться в задании и условиях, необходимых для его выполнения с помощью взрослого;
- определять последовательность действий в краткосрочном периоде для достижения поставленной задачи с помощью взрослого;
- соотносить свои действия с планом, корректировать свои действия на основании расхождений результата с эталоном с развернутой помощью взрослого;
- оценивать правильность выполнения задания на основе сличения с конечным результатом;
- уметь давать словесный отчет о выполнении задания;
- уметь действовать индивидуально и в группе по заданному взрослым алгоритму.

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- выделять различные эмоциональные состояния и соотносить их с соответствующими внешними проявлениями (мимика, жесты, пантомимика, поза, интонация);
- определять широкий спектр эмоциональных состояний по внешним проявлениям (включая противоречивые эмоции);
- обращать внимание на свое эмоциональное состояние и уметь идентифицировать его и обозначать вербально;
- владеть базовыми навыками релаксации, как способом регуляции эмоций;
- сдерживать непосредственные (негативные) эмоциональные реакции в процессе деятельности и при оценке достигнутого результата;
- управлять проявлением негативных эмоций при неудаче в учебной ситуации;
- регулировать свое поведение в эмоционально напряженной коммуникативной ситуации;
- соблюдать нормы и правила общественного поведения;
- осознавать необходимость прилагать усилия для полноценного выполнения заданий.

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- демонстрировать интерес к самопознанию;
- владеть навыками самопрезентации (рассказывать о своих интересах, увлечениях, личностных качествах);
- иметь представление об основных социальных ролях, их разнообразии в жизни человека, осознавать собственные социальные роли;
- иметь представления о своих обязанностях перед семьей, обществом;
- владеть навыками самооценивания, выделять свои положительные качества;
- владеть навыками учебного самооценивания, критично оценивать результат деятельности, осознавать, что удалось выполнить, что нет.

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- понимать значение профессиональной деятельности в жизни человека;
- иметь первичные представления о мире профессий;
- соотносить собственные желания и возможности с различными направлениями профессиональной деятельности.

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»

Раздел «Развитие коммуникативных навыков»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- владеть базовыми средствами вербального и невербального общения;
- использовать в коммуникации со сверстниками позитивную лексику, комплименты, правила этики общения;
- определять качества личности и способы поведения, которые способствуют или препятствуют продуктивной коммуникации;
- слушать и слышать информацию, передаваемую собеседником, уточнять ее с помощью вопросов, поддерживать тему разговора.

Раздел «Развитие навыков сотрудничества»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- поддерживать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками с помощью взрослого;
- договариваться о правилах совместной работы;
- уметь работать в группе над выполнением задания;
- участвовать в коллективном обсуждении работы.

6 КЛАСС

Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»

Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- ориентироваться в задании и оценивать необходимые для его выполнения условия (временные, пространственные, функциональные и т. д.) с помощью взрослого;
- распределять время и силы при выполнении нескольких заданий, уметь определять состояние снижения работоспособности и сообщать об этом взрослому;
- определять последовательность действий для достижения поставленной задачи;
- соотносить свои действия с планом, корректировать свои действия на основании расхождений результата с эталоном со стимулирующей помощью взрослого;
- уметь действовать по готовой инструкции при индивидуальной и групповой работе;
- оценивать правильность выполнения задания в соответствии с образцом, приведенным в инструкции;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль при выполнении задания;
- проявлять интерес к мнению окружающих по поводу оценочных суждений результата своей деятельности, в случае ошибки корректировать результат с помощью взрослого.

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- осознавать переживаемые эмоции в прошлом, настоящем и будущем, уметь называть их;
- уметь сосредотачиваться на телесных ощущениях, мышечных напряжениях, выражении лица при переживании той или иной эмоции, называть их в моделируемых ситуациях под контролем взрослого;
- выделять позитивные и негативные эмоции, иметь представление об их влиянии на эффективность общения и продуктивность деятельности;
- владеть разными приемами релаксации;
- иметь представление об основных техниках и приемах регуляции эмоций;
- совершать элементарное волевое усилие при трудностях в учебной работе;
- уметь минимизировать волнение в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы).

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- демонстрировать интерес к самопознанию и саморазвитию;
- иметь представление о своих индивидуальных особенностях, качествах, чертах характера;
- различать положительные и отрицательные качества, черты характера;
- оценивать свои качества, черты характера;
- иметь представление о своих задатках и склонностях;
- демонстрировать позитивное самоотношение.

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- проявлять интерес к миру профессий и приобретению профессии;
- иметь представление о разнообразии профессий в современном мире, основных направлениях профессиональной деятельности;
- иметь первичное представление о понятии карьера;
- оценивать собственные склонности и познавательные способности, понимать их значение при определении направления профессиональной деятельности.

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»

Раздел «Развитие коммуникативных навыков»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- выстраивать коммуникацию в различных социальных ситуациях;
- использовать вербальные и невербальные средства общения адекватные социально-эмоциональному контексту ситуации;
- уметь вести диалог, поддерживать беседу на заданную тему;
- понимать наличие другой, альтернативной точки зрения в процессе общения со сверстниками;
- конструктивно доносить свою позицию до других участников коммуникации.

Раздел «Развитие навыков сотрудничества»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками с помощью взрослого;
- определять цели и функции участников совместной деятельности, способы взаимодействия;
- поддерживать совместную работу, конструктивно взаимодействовать;
- с помощью вопросов уточнять недостающую информацию в процессе совместной деятельности;
- принимать точки зрения, отличные от собственной, конструктивно отстаивать свои интересы.

7 КЛАСС

Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»

Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- самостоятельно оценивать необходимые для выполнения поставленной задачи условия (временные, пространственные, функциональные и т. д.);
- определять последовательность действий для достижения совокупности поставленных задач;
- самостоятельно планировать последовательность своих действий в соответствии с поставленной задачей;
- соотносить свои действия с планом, корректировать самостоятельно свои действия на основании плана, проводить проверку по результату;
- оценивать правильность выполнения поставленной задачи при индивидуальной

работе;

- сдерживать непосредственные импульсивные реакции, действовать в плане заданного, не отвлекаясь на посторонние раздражители.

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- осознавать телесные ощущения, соотносить их с эмоциями и использовать их для снятия психоэмоционального напряжения;
- иметь представление о различных техниках и приемах регуляции эмоций;
- использовать при необходимости приемы релаксации в разных жизненных ситуациях;
- совершать целенаправленное волевое усилие в ситуации пресыщения, при выполнении однообразной учебной работы;
- сдерживать непосредственное эмоциональное реагирование при возникновении помех в деятельности;
- уметь справляться с волнением в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы).

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- демонстрировать интерес и готовность к самопознанию и саморазвитию;
- демонстрировать адекватно позитивное самоотношение;
- иметь представление о своих личностных особенностях;
- иметь уровень притязаний, адекватный своим возможностям;
- иметь представление об ответственном поведении;
- самостоятельно оценивать последствия своих действий, выбирать как поступить (в том числе в неоднозначных ситуациях) и отвечать за свой выбор;
- иметь развернутое представление о социальных ролях в обществе, различных моделях поведения в соответствии с этими ролями, правилах и нормах поведения;
- строить жизненные планы во временной перспективе.

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- демонстрировать мотивацию к приобретению профессии в определенной области трудовой деятельности;
- ориентироваться в современном мире профессий, перечислять и давать краткую характеристику основным направлениям профессиональной деятельности;
- иметь первичное представление о понятии профессиональной направленности личности;
- иметь представление о карьере как о профессиональном пути в жизни человека;
- выделять собственные интересы и склонности, соотносить их с будущей профессиональной деятельностью;
- иметь первичное представление о понятии профессиональной пригодности в основных направлениях профессиональной деятельности;
- соотносить собственные способности с профессиональной пригодностью в основных направлениях профессиональной деятельности.

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»

Раздел «Развитие коммуникативных навыков»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

- владеть приемами активного слушания;
- уметь ориентироваться в ситуации общения, определять коммуникативное намерение свое и партнера, оценивать степень его реализации в общении;
- уметь спрашивать, интересоваться чужим мнением и высказывать свое;
- принимать позицию собеседника, выделяя его точку зрения и аргументы в пользу его позиции;
- уметь адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции.

Раздел «Развитие навыков сотрудничества»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- уметь интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- планировать совместные действия для достижения общей цели;
- планировать и реализовывать общие способы работы с партнерами по совместной деятельности;
- прогнозировать результат коллективной работы;
- уметь согласовывать свои действия с действиями партнера для достижения общего результата;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия.

8 КЛАСС

Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»

Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- осознавать цель и самостоятельно определять задачи в соответствии с ней, последовательность действий в краткосрочной перспективе;
- организовывать свою деятельность при индивидуальной и групповой работе с учетом условий, необходимых для выполнения поставленных задач;
- самостоятельно осуществлять контроль своей деятельности;
- проводить оценку результата своей деятельности;
- оценивать работу группы сверстников и свой вклад в ее работу.

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- иметь представление о возможности сознательно влиять на свое эмоциональное состояние с помощью специальных приемов при необходимости в различных жизненных ситуациях;
- использовать приемы релаксации в разных жизненных ситуациях для снижения интенсивности негативных эмоциональных состояний;
- уметь направить усилия для сконцентрированной кратковременной работы, ориентируясь на продуктивный результат;
- 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, конфликта;
- сохранять ровный эмоциональный фон при отстаивании своего мнения в ситуации учебного сотрудничества;
- принимать замечания от значимых взрослых по поводу своих действий и поступков, учитывать их при изменении своего поведения, прогнозировать последствия своего поведения.

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- демонстрировать мотивацию к самопознанию, потребность к саморазвитию;
- иметь уровень притязаний, адекватный своим возможностям, способностям, индивидуальным особенностям;
- проявлять ответственность, относительную независимость и устойчивость в отношении негативных воздействий среды, окружающих людей на собственное поведение;
- оценивать себя и свои поступки с учетом общепринятых социальных норм и правил;
- представлять временную перспективу жизни, где события прошлого, настоящего и будущего занимают соответствующее место и наделяются соответствующим статусом.

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- ориентироваться в современном мире профессий, перечислять и давать краткую характеристику различным профессиям, актуальным для современного рынка труда;
- иметь представление о понятии профессиональной направленности личности и ее структуре;
- иметь первичные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности;
- иметь представления о собственных профессиональных склонностях и профессиональном потенциале;
- знать об ограничениях при выборе профессии, учитывать ограничения профессиональной пригодности при выборе будущей профессии;
- моделировать образ желаемого профессионального будущего, пути и средства его достижения.

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»

Раздел «Развитие коммуникативных навыков»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- уметь вести конструктивный диалог;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения;
- выделять и признавать ошибочность своего мнения (если оно таково);
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с партнерами по общению, имеющими иную точку зрения;
- демонстрировать уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого в процессе общения.

Раздел «Развитие навыков сотрудничества»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- иметь представление о понятии «конфликт» в ситуации сотрудничества;
- иметь представление о различных стратегиях и правилах поведения в конфликтной ситуации;
- уметь выбрать адекватную стратегию поведения при возникновении конфликтной ситуации в процессе учебного сотрудничества;
- поддерживать конструктивное общение в группе, контролируя собственные эмоциональные проявления;
- иметь представление о компромиссном решении конфликтных ситуаций;
- уметь аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию социально приемлемым способом.

9 КЛАСС

Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»

Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- самостоятельно определить цели и задачи своих действий в среднесрочной перспективе;
- планировать действия при индивидуальной и групповой работе с учетом ресурсов, необходимых для выполнения поставленных задач, в том числе с точки зрения альтернативы;
- контролировать и корректировать выполнение своих действий в ходе совместной групповой работы как по завершению, так и по ходу ее реализации;
- объективно оценивать результат своей работы;
- оценивать работу группы сверстников и индивидуальный вклад в ее работу каждого участника.

Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- регулировать проявления своих эмоций в ситуации дискуссии, учебного спора;
- вести себя в соответствии с общим эмоциональным фоном коммуникативной ситуации;
- иметь представление о состоянии стресса, его проявлениях и влиянии на продуктивность общения и деятельности;
- иметь представление о стратегиях поведения в стрессовых ситуациях;
- иметь представление о возможностях профилактики стрессовых состояний на примере ситуации подготовки к государственной итоговой аттестации;
- владеть техниками контроля своего эмоционального состояния в ситуации экзамена, уметь минимизировать волнение;
- уметь прилагать волевые усилия при возникновении утомления в моделируемой ситуации экзамена;
- сохранять устойчивость социально приемлемой позиции в ситуациях негативного воздействия со стороны окружающих.

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

Раздел «Развитие личностного самоопределения»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- оценивать свои возможности, осознавать собственные склонности, интересы и увлечения;
- выстраивать с помощью взрослого жизненную перспективу, жизненные планы, включающие последовательность целей и задач в их взаимосвязи;
- планировать пути и средства достижения жизненных планов на основе рефлексии смысла реализации поставленных целей;
- соизмерять свои поступки с общепринятыми нравственными ценностями, осознанно и ответственно относиться к собственным поступкам;
- иметь начальные представления о личном бюджете, личных финансовых расходах, финансовом мошенничестве, махинациях;
- уметь противостоять вовлечению в финансовую зависимость в моделируемых ситуациях.

Раздел «Развитие профессионального самоопределения»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- иметь конкретные реалистичные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности;
- иметь реалистичные представления о социальных и финансовых составляющих

- различных профессий;
- с помощью взрослого выбирать и выстраивать дальнейшую индивидуальную траекторию образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- владеть способами и приемами поиска информации, связанной с профессиональным образованием и профессиональной деятельностью;
- иметь представление об индивидуальной стратегии выбора профессии.

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»

Раздел «Развитие коммуникативных навыков»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- владеть навыками конструктивного общения;
- уметь в дискуссии выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к своему мнению, признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- уметь при необходимости корректно убедить других в правоте своей позиции;
- понимать систему взглядов и интересов другого.

Раздел «Развитие навыков сотрудничества»

Обучающийся научится и будет (сможет):

- владеть навыками эффективного сотрудничества в различных учебных и социальных ситуациях;
- уметь договариваться в процессе сотрудничества, включая конфликтные ситуации;
- оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

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.

5 класс

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов
Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения» 18 часов		
1.	Раздел «Развитие регуляции познавательных процессов»	10
2.	Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»	8
Модуль «Формирование личностного самоопределения» 7 часов		
3.	Раздел «Развитие личностного самоопределения»	4
4.	Раздел «Развитие профессионального самоопределения»	3
Модуль «Развитие коммуникативной деятельности» 10 часов		
5.	Раздел «Развитие коммуникативных навыков»	7
6.	Раздел «Развитие навыков сотрудничества»	2
	Итого	34

Тематическое планирование.

№	Название	Тема занятия	Коли	Формы	Электрон
---	----------	--------------	------	-------	----------

	раздела		честв о часов	проведен ия занятий	ные (цифровы е) Образоват ельные ресурсы
Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»					
1.	Развитие регуляции познавательных процессов	Диагностика. Знакомство со способами ориентировки в задании и способами определения цели.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
2.	Развитие регуляции познавательных процессов	Выполнение анализа образца по заданному плану действий и следование образцу в заданиях на зрительно-моторную координацию.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
3.	Развитие регуляции познавательных процессов	Сличение с образцом, корректировка ошибочных элементов.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
4.	Развитие регуляции познавательных процессов	Отработка навыка следования словесной инструкции. Удержание последовательности действий на основании следования, инструкции.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
5.	Развитие регуляции познавательных процессов	Удержание в умственном плане условий выполнения задания, с сохранением их до конца работы (упражнения на развитие концентрации и переключения внимания: графический диктант с условием).	1	Подгрупповая, индивидуальная	
6.	Развитие регуляции познавательных процессов	Определение последовательности своих действий при решении познавательных задач (копирование сложной фигуры). Планирование этапов выполнения задания.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
7.	Развитие регуляции познавательных процессов	Отработка поэлементного выполнения программы.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
8.	Развитие регуляции познавательных процессов	Корректировка своих действий на основании расхождений результата с эталоном с помощью взрослого.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
9.	Развитие регуляции познавательных процессов	Отработка навыков промежуточного контроля. Оценка правильности выполнения задания на основе сличения с конечным результатом.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
10.	Развитие регуляции	Представление словесного отчета по	1	Подгрупповая,	

	познавательных процессов	результатам выполнения задания.		индивидуальная	
11.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Эмоции и эмоциональные состояния, их соотношение с соответствующими внешними проявлениями.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
12.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Различение мимики, жестов, позы, интонации.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
13.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Противоречивые эмоции, анализ внешних проявлений при целостном восприятии контекста социальной ситуации.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
14.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Понимание и словесное обозначение своего эмоционального состояния.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
15.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Базовые навыки релаксации как способ регуляции эмоций.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
16.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Знакомство с базовыми навыками контроля эмоциональных состояний, способами управления проявлением негативных эмоций при неудаче в учебной ситуации.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
17.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Способность прилагать волевое усилие при выполнении заданий.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
18.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных	Моделирование социально приемлемого поведения в эмоционально напряженных коммуникативных ситуациях, простые способы регуляции своего поведения.	1	Подгрупповая, индивидуальная	

	состояний				
Модуль «Формирование личностного самоопределения»					
19.	Развитие личностного самоопределения	Знакомство с базовыми навыками самопрезентации. Основные социальные роли, их разнообразие в жизни человека.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
20.	Развитие личностного самоопределения	Личная ответственность и обязанности по отношению к семье и обществу.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
21.	Развитие личностного самоопределения	Отработка навыков самооценивания в моделируемых ситуациях (учебные ситуации), выделение сильных сторон и положительных качеств личности.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
22.	Развитие личностного самоопределения	Знакомство с навыками критического оценивания результатов своей деятельности.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
23.	Развитие профессионального самоопределения	Значение профессиональной деятельности в жизни человека. Первичные представления о мире профессий.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
24.	Развитие профессионального самоопределения	Определение и словесное обозначение собственных желаний и возможностей в сфере профессий.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
25.	Развитие профессионального самоопределения	Соотнесение своих желаний и возможностей с направлениями профессиональной деятельности.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»					
26.	Развитие коммуникативных навыков	Знакомство с базовыми средствами вербального и невербального общения.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
27.	Развитие коммуникативных навыков	Отработка использования позитивной лексики, комплиментов, правил этики общения.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
28.	Развитие коммуникативных навыков	Психологические помехи в общении; психологические качества личности, особенности поведения.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
29.	Развитие коммуникативных навыков	Особенности личности и модели поведения, способствующие продуктивному общению.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
30.	Развитие	Отработка навыков установления и	1	Подгрупп	

	коммуникативных навыков	поддержания продуктивного коммуникативного контакта в моделируемых ситуациях.		овая, индивидуальная	
31.	Развитие коммуникативных навыков	Способы передачи информации между собеседниками.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
32.	Развитие коммуникативных навыков	Знакомство с навыками активного слушания. Отработка приемов поддержания беседы.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
33.	Развитие навыков сотрудничества	Отработка навыков поддержания учебного сотрудничества и совместной деятельности со сверстниками с помощью взрослого.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
34.	Развитие навыков сотрудничества	Итоговая диагностика.	1	Подгрупповая, индивидуальная	

6 класс

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов
Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения» 17 часов		
1.	Раздел Развитие регуляции познавательных процессов	9
2.	Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»	8
Модуль «Формирование личностного самоопределения» , 8 часов		
3.	Раздел «Развитие личностного самоопределения»	4
4.	Раздел «Развитие профессионального самоопределения»	4
Модуль «Развитие коммуникативной деятельности» 10 часов		
5.	Раздел «Развитие коммуникативных навыков»	5
6.	Раздел «Развитие навыков сотрудничества»	4
	Итого	34

Тематическое планирование.

№	Название раздела	Тема занятия	Количество часов	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»					
1	Развитие регуляции познавательных процессов	Диагностика познавательных процессов.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
2	Развитие регуляции познавательных	Отработка способов ориентировки в задании.	1	Подгрупповая,	

	процессов			индивидуальная	
3	Развитие регуляции познавательных процессов	Оценка условий, необходимых для выполнения задания, с помощью взрослого.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
4	Развитие регуляции познавательных процессов	Работоспособность и утомление: оценка собственных ресурсов, распределение времени и сил при выполнении заданий.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
5	Развитие регуляции познавательных процессов	Определение последовательности своих действий при решении познавательных задач (с использованием цифробуквенного материала).	1	Подгрупповая, индивидуальная	
6	Развитие регуляции познавательных процессов	Соотнесение своих действий с планом выполнения задания.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
7	Развитие регуляции познавательных процессов	Корректировка своих действий на основании расхождений результата с эталоном со стимулирующей помощью взрослого.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
8	Развитие регуляции познавательных процессов	Выполнение заданий по готовой инструкции при индивидуальной и групповой работе.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
9	Развитие регуляции познавательных процессов	Отработка навыков пошагового и итогового контроля при выполнении задания.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
1	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Понимание и словесное обозначение своих эмоций в прошлом, настоящем и будущем.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
1	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Определение физических проявлений различных эмоциональных состояний: телесные ощущения, мышечное напряжение, мимические и пантомимические движения.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
1	Развитие саморегуляции	Соотнесение физических проявлений с конкретными	1	Подгрупповая,	

	поведения, эмоциональных и функциональных состояний	эмоциями в моделируемых ситуациях под контролем взрослого.		индивидуальная	
1	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Позитивные и негативные эмоции, их влияние на эффективность общения и продуктивность деятельности.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
1	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Отработка различных приемов релаксации.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
1	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Знакомство с основными техниками и приемами регуляции эмоций.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
1	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Способность совершать элементарное волевое усилие при трудностях в учебной работе.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
1	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Отработка навыков снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы).	1	Подгрупповая, индивидуальная	

Модуль «Формирование личностного самоопределения»

1	Развитие личностного самоопределения.	Индивидуальные особенности человека, психологические качества и черты характера.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
1	Развитие личностного самоопределения.	Различение положительных и отрицательных качеств и черт характера на примере вымышленных и реальных персонажей.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
2	Развитие личностного самоопределения.	Отработка навыков оценивания собственных качеств и черт характера.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
2	Развитие	Общая характеристика задатков	1	Подгрупповая	

	личностного самоопределения.	и склонностей человека.		вая, индивидуальная	
2	Развитие профессионального самоопределения	Разнообразие профессий в современном мире, основные направления профессиональной деятельности.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
2	Развитие профессионального самоопределения	Первичное представление о понятии «карьера».	1	Подгрупповая, индивидуальная	
2	Развитие профессионального самоопределения	Значение склонностей и познавательных способностей при определении направления профессиональной деятельности.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
2	Развитие профессионального самоопределения	Определение и первичный анализ своих склонностей и познавательных способностей.	1	Подгрупповая, индивидуальная	

Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»

2	Развитие коммуникативных навыков	Отработка навыков общения в различных моделируемых социальных ситуациях.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
2	Развитие коммуникативных навыков	Соотнесение вербальных и невербальных средств общения с социально-эмоциональным контекстом ситуации.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
2	Развитие коммуникативных навыков	Отработка навыков ведения диалога, поддержания беседы на заданную тему.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
2	Развитие коммуникативных навыков	Альтернативная точка зрения собеседника, способы поддержания разговора, использование речевых клише.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
3	Развитие коммуникативных навыков	Представление собственной позиции социально приемлемыми способами.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
3	Развитие навыков сотрудничества	Организация учебного сотрудничества и совместной деятельности со сверстниками с помощью взрослого.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
3	Развитие навыков сотрудничества	Отработка навыков поддержания совместной работы и конструктивного	1	Подгрупповая, индивидуальная	

		взаимодействия.		ьная	
3	Развитие навыков сотрудничества	Уточнение недостающей информации в процессе совместной деятельности с помощью вопросов в моделируемых ситуациях.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
3	Развитие навыков сотрудничества	Принятие различных точек зрения в ходе совместной работы в моделируемых ситуациях под контролем взрослого. Знакомство со способами конструктивного отстаивания своих интересов в ходе совместной деятельности	1	Подгрупповая, индивидуальная	

7 класс

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов
Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения» 13 часов		
1.	Раздел Развитие регуляции познавательных процессов	7
2.	Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»	6
Модуль «Формирование личностного самоопределения», 11 часов		
3.	Раздел «Развитие личностного самоопределения»	6
4.	Раздел «Развитие профессионального самоопределения»	5
Модуль «Развитие коммуникативной деятельности» 11 часов		
5.	Раздел «Развитие коммуникативных навыков»	6
6.	Раздел «Развитие навыков сотрудничества»	4
	Итого	34

Тематическое планирование.

№	Название раздела	Тема занятия	Количество часов	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»					
1.	Развитие регуляции познавательных процессов	Самостоятельная оценка условий, необходимых для выполнения задачи. Входная диагностика.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
2.	Развитие	Определение последовательности	1	Подгрупп	

	регуляции познавательных процессов	действий для достижения совокупности поставленных задач (параллельные ряды).		овая, индивидуальная	
3.	Развитие регуляции познавательных процессов	Самостоятельное планирование своих действий при выполнении задания с учетом заданного правила.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
4.	Развитие регуляции познавательных процессов	Соотнесение своих результатов с заданным планом выполнения заданий.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
5.	Развитие регуляции познавательных процессов	Самостоятельная корректировка своих действий на основании расхождений результата с эталоном.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
6.	Развитие регуляции познавательных процессов	Отработка навыков выполнения поставленной задачи при индивидуальной работе.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
7.	Развитие регуляции познавательных процессов	Отработка приемов, помогающих сохранить концентрацию при выполнении задания.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
8.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Отработка навыков соотнесения телесных ощущений и эмоций. Отработка различных техник и приемов регуляции эмоций.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
9.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Знакомство с приемами снятия психоэмоционального напряжения посредством работы с телесными ощущениями.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
10.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Признаки состояний утомления и пресыщения. Использование приемов релаксации в разных моделируемых жизненных ситуациях.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
11.	Развитие саморегуляции	Способность совершать целенаправленное волевое	1	Подгрупповая, индивидуальная	

	поведения, эмоциональных и функциональных состояний	усилие в ситуации пресыщения, при выполнении однообразной учебной работы.		альная	
12.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Отработка умения сдерживать непосредственное эмоциональное реагирование при возникновении помех в деятельности в моделируемых ситуациях под контролем взрослого.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
13.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Отработка способов снижения волнения и уровня тревоги в эмоционально напряженных ситуациях (самостоятельные и контрольные работы), выделение наиболее предпочтительных и эффективных	1	Подгрупповая, индивидуальная	
Модуль «Формирование личностного самоопределения»					
14.	Развитие личностного самоопределения	Определение и вербальная характеристика своих личностных особенностей.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
15.	Развитие личностного самоопределения	Знакомство с понятием «уровень притязаний», связь уровня притязаний с реальными возможностями.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
16.	Развитие личностного самоопределения	Определение своего уровня притязаний и соотнесение его с собственными способностями и возможностями.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
17.	Развитие личностного самоопределения	Представление об ответственном поведении, выборе способа действий в жизненных ситуациях и последствиях своего поведения.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
18.	Развитие личностного самоопределения	Прогнозирование возможных последствий поведения в моделируемых ситуациях, оценка различных вариантов поведения.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
19.	Развитие личностного самоопределения	Социальные роли в современном обществе, различные модели поведения в соответствии с этими ролями, правила и нормы поведения. Понятие жизненного плана.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
20.	Развитие	Краткая характеристика	1	Подгрупп	

	профессионального самоопределения	основных направлений профессиональной деятельности, определение соответствующих им профессий.		овая, индивидуальная	
21.	Развитие профессионального самоопределения	Профессиональная направленность личности, определение собственной профессиональной направленности.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
22.	Развитие профессионального самоопределения	Выделение собственных интересов и склонностей, соотнесение их с будущей профессиональной деятельностью.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
23.	Развитие профессионального самоопределения	Карьера как профессиональный путь в жизни человека. Профессиональная пригодность в основных направлениях профессиональной деятельности.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
24.	Развитие профессионального самоопределения	Соотнесение своих способностей и возможностей с профессиональной пригодностью в основных направлениях профессиональной деятельности, построение плана саморазвития на этой основе.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»					
25.	Развитие коммуникативных навыков	Отработка навыков активного слушания, полного и точного словесного представления своих мыслей с учетом задач и условий коммуникации.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
26.	Развитие коммуникативных навыков	Определение коммуникативного намерения (своего и партнера), оценивание его реализации в общении.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
27.	Развитие коммуникативных навыков	Условия, способствующие реализации коммуникативных намерений собеседников в ходе общения.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
28.	Развитие коммуникативных навыков	Отработка навыков ведения дискуссии, использования различных речевых клише, аргументация своей позиции.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
29.	Развитие коммуникативных навыков	Определение и словесное обозначение позиции собеседника в моделируемых	1	Подгрупповая, индивидуальная	

		ситуациях под контролем взрослого.		альная	
30.	Развитие коммуникативных навыков	Анализ точки зрения собеседника, выделение аргументов в пользу его позиции.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
31.	Развитие навыков сотрудничества	Отработка навыков выстраивания продуктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
32.	Развитие навыков сотрудничества	Планирование и реализация общих способов работы с партнерами по совместной деятельности для достижения общей цели.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
33.	Развитие навыков сотрудничества	Прогнозирование результата коллективных решений в моделируемых ситуациях под руководством взрослого.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
34.	Развитие навыков сотрудничества	Отработка навыков согласования своих действий с действиями партнера для достижения общего результата. Организация совместного действия по собственной инициативе в моделируемых ситуациях.	1	Подгрупповая, индивидуальная	

8 класс

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов
Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения» 12 часов		
1.	Раздел Развитие регуляции познавательных процессов	5
2.	Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»	7
Модуль «Формирование личностного самоопределения», 10 часов		
3.	Раздел «Развитие личностного самоопределения»	5
4.	Раздел «Развитие профессионального самоопределения»	5
Модуль «Развитие коммуникативной деятельности» 13 часов		
5.	Раздел «Развитие коммуникативных навыков»	6
6.	Раздел «Развитие навыков сотрудничества»	7
	Итого	34

Тематическое планирование.

№	Название раздела	Тема занятия	Количество часов	Формы проведения	Электронные (цифровые)
---	------------------	--------------	------------------	------------------	------------------------

			часо в	занятий	е) Образоват ельные ресурсы
Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»					
1.	Развитие регуляции познавательных процессов	Самостоятельное определение цели и задачи деятельности, последовательность действий в краткосрочной перспективе при выполнении познавательных задач.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
2.	Развитие регуляции познавательных процессов	Организация своей деятельности при индивидуальной и групповой работе с учетом условий, необходимых для выполнения задания (проектные задачи).	1	Подгрупповая, индивидуальная	
3.	Развитие регуляции познавательных процессов	Самостоятельное планирование этапов своей деятельности.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
4.	Развитие регуляции познавательных процессов	Отработка навыков самостоятельного контроля всех этапов своей деятельности при выполнении задания в рамках индивидуальной и групповой работы.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
5.	Развитие регуляции познавательных процессов	Отработка навыков оценки результатов своей деятельности, результатов работы группы, результативности своего участия в групповой работе.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
6.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Отработка специальных приемов регуляции своего эмоционального состояния в различных моделируемых жизненных ситуациях.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
7.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Отработка приемов релаксации в разных жизненных ситуациях для снижения интенсивности негативных эмоциональных состояний.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
8.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных	Регуляция проявлений собственных эмоций (положительных и отрицательных) в соответствии с социальным контекстом коммуникативной	1	Подгрупповая, индивидуальная	

	состояний	ситуации.			
9.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Знакомство с навыками регуляции негативных эмоций в отношении собеседника в ситуации возникновения разногласий, конфликта.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
10.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Способность сохранения ровного эмоционального фона при отстаивании своего мнения в ситуации учебного сотрудничества.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
11.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Ориентация на мнение значимых взрослых при регуляции своего поведения.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
12.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Отработка умения прикладывать волевые усилия для сконцентрированной кратковременной работы, ориентируясь на продуктивный результат.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
Модуль «Формирование личностного самоопределения»					
13.	Развитие личностного самоопределения	Соотнесение уровня притязаний со своими возможностями, способностями, индивидуальными особенностями.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
14.	Развитие личностного самоопределения	Способность противостоять негативным воздействиям среды, окружающих людей на собственное поведение.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
15.	Развитие личностного самоопределения	Отработка способов поведения в провокационных ситуациях под контролем взрослого.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
16.	Развитие личностного самоопределения	Оценка себя и своих поступков с учетом общепринятых социальных норм и правил.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
17.	Развитие личностного самоопределения	Временная перспектива жизни, выстраивание событий прошлого, настоящего и будущего в единую линию с учетом связей, последствий и перспектив.	1	Подгрупповая, индивидуальная	

18.	Развитие профессионального самоопределения	Профессии, актуальные для современного рынка труда.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
19.	Развитие профессионального самоопределения	Первичные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
20.	Развитие профессионального самоопределения	Профессиональная направленности личности и ее структура.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
21.	Развитие профессионального самоопределения	Профессиональные склонности и профессиональный потенциал. Профессиональная пригодность, ограничения при выборе профессии.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
22.	Развитие профессионального самоопределения	Моделирование образа желаемого профессионального будущего, пути и средства его достижения.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»					
23.	Развитие коммуникативных навыков.	Отработка навыков ведения конструктивного диалога.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
24.	Развитие коммуникативных навыков.	Позиции восприятия и осмысление коммуникативной ситуации.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
25.	Развитие коммуникативных навыков.	Отработка навыков ведения групповой дискуссии, способности выделять общую точку зрения в дискуссии.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
26.	Развитие коммуникативных навыков.	Отработка навыков корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, выделять и признавать ошибочность своего мнения (если оно действительно ошибочно).	1	Подгрупповая, индивидуальная	
27.	Развитие коммуникативных навыков.	Отработка умения договариваться с партнерами по общению, имеющими иную точку зрения.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
28.	Развитие коммуникативных навыков.	Уважительное отношение к партнерам по общению, внимание к личности другого в процессе общения.	1	Подгрупповая, индивидуальная	

				альная	
29.	Развитие навыков сотрудничества	Конфликт: причины, виды, структура.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
30.	Развитие навыков сотрудничества	Стратегии и правила поведения в конфликтной ситуации.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
31.	Развитие навыков сотрудничества	Знакомство с различными стратегиями поведения при возникновении конфликтной ситуации в процессе учебного сотрудничества.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
32.	Развитие навыков сотрудничества	Компромисс как решение конфликтных ситуаций.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
33.	Развитие навыков сотрудничества	Отработка навыков поведения в моделируемых конфликтных ситуациях под руководством взрослого.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
34.	Развитие навыков сотрудничества	Отработка навыков самоконтроля эмоциональных проявлений для поддержания конструктивного общения в группе. Отработка умения аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию социально приемлемым способом.	1	Подгрупповая, индивидуальная	

9 класс

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов
Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения» 13 часов		
1.	Раздел Развитие регуляции познавательных процессов	7
2.	Раздел «Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний»	6
Модуль «Формирование личностного самоопределения» , 12 часов		
3.	Раздел «Развитие личностного самоопределения»	7
4.	Раздел «Развитие профессионального самоопределения»	5
Модуль «Развитие коммуникативной деятельности» 10 часов		
5.	Раздел «Развитие коммуникативных навыков»	5
6.	Раздел «Развитие навыков сотрудничества»	5
	Итого	34

Тематическое планирование.

№	Название раздела	Тема занятия	Количество часов	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»					
1.	Развитие регуляции познавательных процессов	Самостоятельное определение цели и задачи деятельности в среднесрочной перспективе при выполнении познавательных задач.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
2.	Развитие регуляции познавательных процессов	Самостоятельное планирование своих действий при индивидуальной и групповой работе.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
3.	Развитие регуляции познавательных процессов	Учет ресурсов, необходимых для выполнения поставленных задач.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
4.	Развитие регуляции познавательных процессов	Оценка альтернативных ресурсов для выполнения поставленной задачи.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
5.	Развитие регуляции познавательных процессов	Отработка навыков самостоятельного контроля и корректировки своих действий при совместной групповой работе (как в процессе ее реализации, так и после завершения).	1	Подгрупповая, индивидуальная	
6.	Развитие регуляции познавательных процессов	Объективная оценка результатов своей работы с учетом экспертного мнения взрослого.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
7.	Развитие регуляции познавательных процессов	Отработка навыков оценки результатов работы группы, результативности участия в групповой работе (своего и других участников группы).	1	Подгрупповая, индивидуальная	
8.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Закрепление навыков регуляции проявлений своих эмоций в ситуации дискуссии, учебного спора.	1	Подгрупповая, индивидуальная	

9.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Состояние стресса, его проявления и влияние на продуктивность общения и деятельности.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
10.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Стратегии поведения в стрессовых ситуациях.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
11.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Знакомство со способами профилактики стрессовых состояний на примере ситуации подготовки к государственной итоговой аттестации.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
12.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Отработка техник контроля своего эмоционального состояния в ситуации экзамена, способствующих минимизации волнения и тревоги.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
13.	Развитие саморегуляции поведения, эмоциональных и функциональных состояний	Отработка умения прилагать волевые усилия при возникновении утомления в моделируемой ситуации экзамена.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
Модуль «Формирование личностного самоопределения»					
14.	Развитие личностного самоопределения	Индивидуальные возможности, склонности, интересы и увлечения, их оценка.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
15.	Развитие личностного самоопределения	Выстраивание с помощью взрослого жизненной перспективы, жизненных планов.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
16.	Развитие личностного	Планирование путей и средств достижения жизненных планов	1	Подгрупповая,	

	самоопределения	на основе рефлексии смысла реализации поставленных целей.		индивидуальная	
17.	Развитие личностного самоопределения	Соотнесение своих поступков с общепринятыми нравственными ценностями.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
18.	Развитие личностного самоопределения	Осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
19.	Развитие личностного самоопределения	Начальные представления о личном бюджете, личных финансовых расходах, финансовом мошенничестве, махинациях.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
20.	Развитие личностного самоопределения	Отработка навыков противостояния вовлечению в финансовую зависимость в моделируемых ситуациях.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
21.	Развитие профессионального самоопределения	Перспективы профессионального образования и будущей профессиональной деятельности.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
22.	Развитие профессионального самоопределения	Конкретность и реалистичность перспектив по отношению к собственной жизненной перспективе.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
23.	Развитие профессионального самоопределения	Индивидуальная стратегия выбора будущей профессии.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
24.	Развитие профессионального самоопределения	Выбор и выстраивание с помощью взрослого дальнейшую индивидуальную траекторию образования.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
25.	Развитие профессионального самоопределения	Ориентировка в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
Модуль «Развитие коммуникативной деятельности»					
26.	Развитие коммуникативных навыков	Закрепление навыков конструктивного общения.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
27.	Развитие коммуникативных навыков	Отработка умения выдвигать контраргументы в дискуссии, перефразировать свою мысль.	1	Подгрупповая, индивидуальная	

28.	Развитие коммуникативных навыков	Понимание системы взглядов и интересов другого.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
29.	Развитие коммуникативных навыков	Отработка умения при необходимости корректно убедить других в правоте своей позиции,	1	Подгрупповая, индивидуальная	
30.	Развитие коммуникативных навыков	Отработка умения критически относиться к своему мнению, признавать ошибочность своего мнения (если оно действительно ошибочно) и корректировать его.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
31.	Развитие навыков сотрудничества	Закрепление навыков эффективного сотрудничества в различных учебных и социальных ситуациях.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
32.	Развитие навыков сотрудничества	Отработка умения договариваться в процессе сотрудничества, в т. ч. в конфликтных ситуациях.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
33.	Развитие навыков сотрудничества	Знакомство со способами оказания помощи и эмоциональной поддержки партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности.	1	Подгрупповая, индивидуальная	
34.	Развитие навыков сотрудничества	Закрепление навыков организации совместной деятельности в продуктивном сотрудничестве (ставить цели, определять задачи).	1	Подгрупповая, индивидуальная	