

*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое  
муниципального района Богатовский Самарской области  
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича*

**ПРОВЕРЕНО**  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Гурбанова В.А.  
(подпись)  
28.08.2025

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор  
ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое  
\_\_\_\_\_ Холоденина Ю.А.  
(подпись)  
Приказ 106/04-уп от 29.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**коррекционного курса «Я учусь владеть собой»**  
основное общее образование  
(уровень образования)

**9 класс**

**2025-2026 учебный год**

Составитель: Сафонова Е.В., педагог-психолог

РАССМОТРЕНА на заседании ППк  
Протокол № 1 от 27.08.2025  
Руководитель ППк \_\_\_\_\_ Гурбанова В.А.  
(подпись)

## **Пояснительная записка**

### **«Умственно отсталый ребенок не менее развит, а иначе развит»**

Л.С. Выготский

Программа коррекционной работы разработана в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, а также с учетом опыта работы образовательного учреждения по данной проблематике, программно-методического, кадрового, информационного и материально-технического обеспечения образовательного учреждения.

Умственная отсталость (УО) - это стойко выраженное снижение познавательной деятельности ребенка, возникшее на основе органического поражения центральной нервной системы. Следствием этого, по ряду причин присоединяются нарушения эмоционально-волевой сферы, личностных качеств и поведения.

Данная программа кроме развития всех психических процессов ориентирована и на личностное развитие и развитие коммуникативных навыков, а также коррекции эмоционально - волевой сферы.

Психокоррекционные занятия заключается в применении разных форм взаимодействия с обучающимися, направленными на преодоление или ослабление проблем в психическом и личностном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений учащихся.

Планируемые результаты Программа способствует формированию метапредметных, личностных универсальных учебных действий, поэтому предполагаемые результаты будут относиться именно к этим областям.

#### **Планируемые личностные результаты:**

-Оценка эффективности коррекционной программы осуществляется на протяжении всего учебного года и всего периода обучения.

-Оценка результатов проводится на начальном и заключительном этапе работы, промежуточные результаты оцениваются по результатам работы в каждом классе:

#### **• в познавательной сфере:**

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

- устанавливать видо-родовые отношения предметов;

- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; - читать; - писать; - выполнять арифметические действия;

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; - работать с несложной по содержанию и структуре информацией;

• **в коммуникативной сфере:**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;

- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими;

- ориентироваться в спектре профессий;

- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

• **в эмоционально-волевой сфере:**

- выплескивать гнев в приемлемой форме, а не физической агрессией;

- адекватно воспринимать окружающую действительность и самого себя; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

- сочувствовать другим, своим сверстникам, взрослым и живому миру.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Кол-во часов |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1     | <b>Диагностика познавательной сферы и эмоционального восприятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |
| 1.1   | Методика: «Рисунок человека» (Когнитивные проблемы, эмоциональные особенности, сфера общения, сфера социальных отношений, сексуальная сфера, признаки возможных психических патологий)                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2            |
| 1.2   | Дифференциально-диагностический опросник Климova                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1            |
|       | <b>Коррекция и развитие социальных и коммуникативных умений</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |
|       | Структура общения и его виды                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |
| 2.1   | Мини лекция «Понятие «общение» значение и структура общения. Упражнения: «Знакомство иностранцев» «интервью в парах», «Поиск общего». Заполнение таблицы «общение его виды и структура», упражнение «пожелание»                                                                                                                                                                                                                                                | 1            |
| 2.2   | Мини лекция «Восприятие людьми друг друга. Особенности восприятия. Ошибки восприятия». Заполнение таблицы «Окно иогари» Упражнения, направленные на тренировку правильности восприятия собеседника «Ассоциации» «Любопытный». «Подарок»                                                                                                                                                                                                                        | 1            |
|       | <b>Вербальное и невербальное общение.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |
| 2.3   | Мини лекция «Речевые и неречевые средства общения. Язык жестов. Открытые и закрытые жесты». Упражнения «Зеркало» «Самонаблюдение» «Разговор без слов»                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1            |
| 2.4   | Мини лекция «Зоны общения, их характеристики» упражнения «Пожелания здоровья» «Иностранец и переводчик» «Пойми меня» «Самонаблюдение» Освоение приёмов активного общения "Я и другие"                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1            |
| 2.5   | Осознание самого себя через игру «Что такое Я» - формирование целостного образа я. Определение своего внутреннего мира через игру «Свет мой зеркальце, скажи!» Как мы выглядим в глазах других людей. Нравится нам этот образ? Что хотели бы в нем изменить. Используем методику «Мой автопортрет» (можно в коллажной технике).                                                                                                                                | 1            |
| 2.6   | Формируем умение определить личностные черты других людей. Упражнение на передачу внутренних черт характера через выразительные позы («Часовой», «Так будет справедливо», «Ябеда», «Кривляка», «Честность», «Доброта»). Упражнение на развитие мимических движений. Игра на тренировку умений распознавать эмоциональное состояние по мимике с помощью разрезных эмоциональных профилей «Угадай и собери»). Упражнения на распознавание выразительности жеста. | 1            |
|       | Отстаивание своей точки зрения и аргументации "Моё мнение"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |
| 2.7   | Развитие умений высказывать свое мнение. Упражнение «Корреспондент», «Зеркало» «Переманивание» Развитие умения аргументировать свою точку зрения. Упражнение «Защита» Упражнение «Неоконченные предложения». Игра «Таможня»                                                                                                                                                                                                                                    | 1            |
| 2.8   | Развитие навыков общения, умения убеждать. Мини лекция «умение вести разговор - талант» упражнения «Общение - это....» «Гость» (карточная игра), «Я хочу, я могу, я буду», тест «Общительный ли ты человек».                                                                                                                                                                                                                                                   | 1            |
|       | <b>Конфликты в общении и пути их разрешения.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |
| 2.9   | Развитие навыков разрешения конфликтов и саморегуляции Мини лекция «Конфликт и его динамика». Работа с таблицей «Стратегии выхода из конфликтной ситуации». Упражнения «Доброе слово», «Мешочек гнева», «Шарик»                                                                                                                                                                                                                                                | 1            |
| 3.    | Формирование навыка конструктивного разрешения конфликта. Мини лекция «Какими бывают конфликты и как их разрешить». Работа с таблицей «Ступени разрешения конфликта» упражнения «Два барашка» «Встань на мое место»,                                                                                                                                                                                                                                           | 1            |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | «Здравствуй друг». Разыгрывание этюдов «Ссора друзей», «Разговор с родителями».                                                                                                                                                                                                           |   |
|     | <b>Коррекция и развитие эмоционально-личностной сферы ”Профессиональное самоопределение»</b>                                                                                                                                                                                              |   |
|     | <b>Волшебный мир профессий. Классификация профессий.</b>                                                                                                                                                                                                                                  |   |
| 3.1 | Развитие профессиональной зрелости и интереса к самопознанию. Мини лекция «Профессии и их классификации» техника «Знакомство» заполнение таблицы «Классификация профессий по Климову». Упражнения «Покажи профессию», «Разделение по признаку»                                            | 1 |
| 3.2 | Развитие профессиональной зрелости и интереса к самопознанию Мини лекция «Профессиональное и жизненное самоопределение. Что это такое». Составление Информационной карты оценки мира профессий. Упражнения «Интервью» «Я буду как....», «Оценка профессии» «Угадай профессию по описанию» | 1 |
|     | <b>Ошибки в выборе профессий</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
| 3.3 | Актуализация знаний о профессиональном самоопределении. Мини лекция «Ошибки в выборе профессий». Работа с «Картой ошибок при выборе профессий», техника «Плюс, минус. Интересно. Упражнение «Ассоциации», «Я знаю», «Выбери меня»                                                         | 1 |
| 3.4 | Актуализация знаний о профессиональном самоопределении. Выработка алгоритма принятия решения о профессиональном самоопределении» техники: «Плюс, минус. Интересно», упражнения «Организатор», «Поддержка» «Скажи нет!»                                                                    | 1 |
|     | <b>Мои профессиональные интересы и склонности. Учет медицинских противопоказаний при выборе профессии.</b>                                                                                                                                                                                |   |
| 3.5 | Развитие профессиональной зрелости и интереса к самопознанию. Мини лекция «Личностные особенности выбор профессии» Анкета «Готовность к выбору профессии» Упражнения «Мой характер» «Я - Это я», игра «Шестое чувство»                                                                    | 1 |
| 3.6 | Актуализация знаний о профессиональном самоопределении повышение интереса к самопознанию. Техника «Мои способности» «Самоописание»                                                                                                                                                        | 1 |
| 3.7 | Развитие адекватной самооценки и интереса к самопознанию. Мини лекция «Медицинские противопоказания при выборе профессии». Техника «Оценка видов деятельности» «Мои возможности», упражнения «Снежный ком» «Попугай», «Путаница»                                                          | 1 |
|     | <b>Пути получения профессии</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |   |
| 3.8 | Актуализация знаний о способах и путях получения профессии. Интернет путешествие. «Где я могу получить профессию»                                                                                                                                                                         | 1 |
|     | <b>Портрет подходящей профессии</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
| 3.9 | Формирование и развитие навыков самопознания. Мини лекция «Роль жизненных ценностей при выборе профессии». Работа с таблицей «Мои жизненные ценности», Игра «Отдел кадров» проективный рисунок «Я через 10 лет»                                                                           | 1 |
| 4.  | Обобщение знаний о профессиональном самоопределении. Упражнения «Незаконченные предложения», Составление карты Самоописание. «Я сейчас, я в будущем» Проектный рисунок «каким я себя представляю в своей профессии»                                                                       | 1 |
|     | Коррекция и развитие навыков саморегуляции «Я учусь владеть собой»                                                                                                                                                                                                                        |   |
|     | <b>Что такое стресс. Способы помощи в стрессовых ситуациях</b>                                                                                                                                                                                                                            |   |
| 4.1 | Развитие навыков борьбы со стрессом. Мозговой штурм «Что такое стресс?» Работа с картой «Стрессовые ситуации», упражнение «4 облака», «Маятник». Проектный рисунок «Я борюсь со стрессом».                                                                                                | 1 |
| 4.2 | Развитие навыков борьбы со стрессом разработка памятки «Способы борьбы со стрессом» Упражнение «Мне нужна помощь», «Стеклянный колпак», «Маятник», «Глубокое дыхание».                                                                                                                    | 1 |
|     | <b>Отработка навыков саморегуляции и самоконтроля кинезиологическими методами.</b>                                                                                                                                                                                                        |   |
| 4.3 | Развитие навыка самоконтроля и релаксации. Мини лекция «Что такое кинезиология. Как она поможет в овладении навыков самоконтроля и                                                                                                                                                        | 1 |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|       | саморегуляции». Упражнения «Дерево», «Луч солнца», «Водопад» «Оружие коты»                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |
| 4.5   | Развитие навыка самоконтроля и релаксации. Навыки аутотренинга «Храм тишины» «Мешочек гнева» Упражнение «Энергетическая зевота» «Стакан воды» «Кнопки мозга», «Крюки Денисона»                                                                                                                                                                                     | 1         |
|       | <b>Как подготовиться к итоговой контрольной работе или экзамену.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |
| 4.6   | Советы по подготовке к итоговой контрольной работе или экзамену. Упражнения «Ассоциации» Памятка «Как заучивать материал, как справиться с волнением». Игра - тренинг «Тяните билет» (погружение в ситуацию сдачи экзамена)                                                                                                                                        | 1         |
|       | <b>Отработка навыков неконфликтного поведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |
| 4.7   | Развитие навыка бесконфликтного общения. Мини лекция «Что такое конфликт. Какие бывают конфликты». Отработка навыков неконфликтного поведения упражнения «Восковая палочка», «Коллективная сказка» «Рисуем молча»                                                                                                                                                  | 1         |
| 4.8   | Упражнение на развитие мимических движений. Игра на тренировку умений распознавать эмоциональное состояние других людей по мимике с помощью разрезных эмоциональных профилей «Угадай и собери»). Упражнение, направленные на отработку навыков неконфликтного поведения. «Доброе слово» «Я тебя понимаю» Как укреплять свою коммуникабельность (выработка правил.) | 1         |
|       | <b>Обобщающее занятие. «Карта моей будущей жизни»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |
| 4.9   | Обобщение полученных знаний, развитие представлений о будущем. Проективная методика «Карта моей будущей жизни» (создание коллажа).                                                                                                                                                                                                                                 | 1         |
|       | Итоговое тестирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |
| 31-32 | Методика: «Рисунок человека» (Когнитивные проблемы, эмоциональные особенности, сфера общения, сфера социальных отношений, сексуальная сфера, признаки возможных психических патологий)                                                                                                                                                                             | 2         |
| 33-34 | Дифференциально-диагностический опросник Климova                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1         |
|       | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>34</b> |