

**КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 89 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»
(МБОУ «СОШ № 89 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»)**

454138, г. Челябинск, ул. Куйбышева, 39, тел/факс (351) 741-56-16, e-mail: mou89-chel@mail.ru

Принято педагогическим советом
МБОУ «СОШ № 89 г. Челябинска»
Протокол №1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 89 г. Челябинска»
_____ В.П. Чадина
Приказ № 300/1-О от 01.09.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И
ГРУППОВЫХ КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
5–9 КЛАССОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
«СТУПЕНИ РАЗВИТИЯ»**

Челябинск, 2025

Описание целей и задач программы Цель

программы:

- развитие личностной саморегуляции;
- профилактика девиантного поведения подростков с задержкой психического развития.

Задачи программы:

- мотивирование подростков к самопознанию и познанию других людей;
 - развитие саморефлексии;
 - формирование адекватной установки в отношении школьных трудностей (установки преодоления);
 - обучение дифференциации эмоциональных состояний, пониманию чувств другого человека;
 - развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений с окружающими;
 - повышение уровня самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения;
 - совершенствование учебной деятельности через развитие высших психических функций, устранение причин трудностей в освоении основных общеобразовательных программ; ·
- коррекция нежелательных черт характера подростков и поведения. **Отличительные**

особенности программы

1. *Сквозной характер программы.* Программа рассчитана на 5 лет. Содержание курса каждого года отталкивается от тематики предыдущего года.
2. *Концентричность.* Курс каждого года занятий придерживается одной схемы: 1) саморефлексия, 2) саморегуляция учебной деятельности, 3) психическая саморегуляция, 4) социализация.
3. *Гибкость.* Реализация программы возможна как в групповом, так и индивидуальном формате, как в очной форме, так и в удаленной.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Данная программа рассчитана для работы с подростками среднего школьного возраста с задержкой психического развития.

Особенности подростков с задержкой психического развития

Для младших подростков с ЗПР характерно выраженное защитное поведение, избегание открытых отношений с самим собой. Как следствие, младшие подростки с ЗПР не вполне осознают: какие они, какова их личность, к чему стремятся. Они в большей степени полагаются на мнение окружающих. Более того, они живут с ожиданием негативных чувств от других людей по отношению к себе, так не всегда верно интерпретируют поведение окружающих. Младшие подростки с ЗПР еще в меньшей степени чувствуют себя уверенными, самостоятельными и волевыми.

В 13–14 лет механизм регуляции не прослеживается, в этом возрасте прослеживается структурный кризис саморегуляции, приводящий к рассогласованности регуляторных компонентов. Как функция личности, саморегуляция ретардирует, приостанавливается ее развитие. В 15–16 лет механизмом является «Зеркальное Я», что соответствует младшему подростковому возрасту в норме.

Подросткам с ЗПР характерна «рыхлая» связность между структурными компонентами саморегуляции, что проявляется в слабой взаимообусловленности и взаимовлиянии друг на друга показателей активности, рефлексии, ценностных ориентаций и нравственных представлений. Наиболее слабо в регуляции представлены рефлексия, ценность ответственности, ценность Я, саморуководство и нравственные представления.

Исследования показывают, что при ЗПР наблюдаются общие с нормой закономерности становления саморегуляции, причем при ЗПР отмечается качественно более высокий её уровень по сравнению с умственной отсталостью.

**Требования к материально-технической оснащённости
и информационной обеспеченности организации для реализации программы** Для
реализации программы необходимы:

- доступ в Интернет;
- компьютер / ноутбук, мультимедийный проектор, экран.

Условия проведения

Организация коррекционных занятий по программе не требует специальных условий. Занятия могут проходить как в кабинете педагога-психолога, так и на дому у ученика.

Возможно также применение дистанционной формы проведения занятий. Для работы в дистанционном режиме необходимо наличие технического оборудования как у психолога, так и у обучающегося, куда входит либо ноутбук, либо стационарный компьютер с колонками при подключении к камере с микрофоном. Обязательное требование — высокоскоростной интернет.

Этапы реализации программы

Содержание программы в каждом классе поделено на четыре раздела, три из которых направлены на развитие социальных и личностных умений и один раздел на развитие когнитивной сферы. Первый раздел в 5–8 классах нацелен на развитие самопознания подростка, что является фактором личностной саморегуляции. Программа 5 класса посвящена изучению внутреннего мира. В 6 классе разговор с подростками на занятиях переходит в тему «Я как часть социума». В программе 7 класса тематика занятий направлена на разрешение вопроса подросткового кризиса. В программе 8–9 классов ставится задача личностно-профессионального самоопределения подростков. **Содержание программы**

5 класс

№	Тема занятия	Практикум	Используемый ресурс
I	Образ Я		

1	Знакомство с собой	Упражнение «Кто я? Какой я есть?»	Г.К. Селевко. Познай себя. С. 4
2	Образ вашего Я	Упражнение «Я-многогранное»	Г.К. Селевко. Познай себя. С. 6
3	Я и окружающие	Упражнение «Круг моих связей и отношений с окружающими»	Г.К. Селевко. Познай себя. С. 10
4	Я — могу	Сказка «Фламинго»	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. С. 73
5	Я нужен!	Повесть о настоящем ...цвете	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. С. 77
6	Я мечтаю	Сказка о мечте	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. С. 79
7	Я — это мои цели	Сказка о Дрюпе Дрюкене	О.В. Хухлаева. Лабиринт души. С. 80
8	Я — это мое детство	Упражнение «Любимая игрушка»	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. С. 84
9	Я — это мое настоящее. Я — это мое будущее	Рисунок «Я сегодня и Я в будущем»	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. С. 86
II	Учусь учиться		
10	Внимание. Вербальное мышление	Упражнения: 1) «Называют и считают»,	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе

		2) «Три слова», 3) «Составьте слова», 4) «Вставьте в пословицы нужные по смыслу пословицы»	(1–3 упр., с. 20); О. Холодова. Юным умникам и умницам (4 упр., с. 5)
11	Гибкость и скорость мышления	Упражнения: 1) «Отгадайте слова», 2) «Исправь ошибки в пословицах», 3) «Составь не меньше 8 слов», 4) «Расшифруй слово», 5) «Заполни клетки антонимами»	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1 упр., с. 21); О. Холодова. Юным умникам и умницам (3–5 упр., с. 8, 11)

12	Внутренний план действий, абстрагирование	Упражнения: 1) «Муха», 2) «Вставь слово вместо точек», 3) «Реши анаграммы», 4) «Впиши недостающее слово», 5) «Реши примеры», «Подберите слова»	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1 упр., с. 23); О. Холодова. Юным умникам и умницам (2–5 упр., с. 17–18)
13	Пространственные представления. Закономерности	Упражнения: 1) «Представьте куб», 2) «Выбери нужную фигуру», 3) «Учись решать, стараясь рассуждать»	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1 упр., с. 21); О. Холодова. Юным умникам и умницам (2–3 упр., с. 18–19)
14	Гибкость мышления. Сходства и различия	Упражнения: 1) «Делаем вместе», 2) «Способы применения предмета», 3) «Выберите синонимы и антонимы», 4) «Отгадай, какие слова спрятались», 5) «Сколько здесь цифр», 6) «Нарисуй самолет»	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1–3 упр., с. 27–28); О. Холодова. Юным умникам и умницам (4–6 упр., с. 20)
15	Пространственные представления. Вербальное мышление	Упражнения: 1) «Необычные ножницы», 2) «Подберите синонимы и антонимы», 3) «Ребусы», «Задания со спичками»	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1–2 упр., с. 30, 28); О. Холодова. Юным умникам и умницам (4–6 упр., с. 21–22)
16	Сходства и различия. Закономерности	Упражнения: 1) «Одинаковые. Противоположные. Разные», 2) «Выбери нужную фигуру», 3) Расположи синонимы»,	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1 упр., с. 25); О. Холодова. Юным умникам и умницам

		4) «Разрежь фигуру», 5) «Вставь пропущенное число»	(2–4 упр., с. 17,24); Е.В. Языканова. Развивающие задания. С. 18
17	Пространственные представления. Вербальное мышление	Упражнение: 1) «Ошибки в изображениях», 2) «Существенные и несущественные признаки», 3) «Найди похожие слова», 4) «Запиши одним словом»	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1–2 упр., с. 31); Е.В. Языканова. Развивающие задания. С. 32–33
18	Гибкость мышления. Устойчивость внимания	Упражнение: 1) «Замените символы цифрами», 2) «Объясните поговорки», 3) «Найди за две минуты», 4) «Прочитай полезный совет», 5) «Переставили буквы»	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1–2 упр., с. 33); О. Холодова. Юным умникам и умницам (3–5 упр., с. 23)
19	Закономерности. Вербальное мышление	Упражнение: 1) «Найдите фигуры», 2) «Понимание пословиц», 3) «Замени слова синонимами»	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1–2 упр., с. 34, 28); О. Холодова. Юным умникам и умницам (3 упр., с. 27)
III	Мир моих чувств		
20	Чувства бывают разные	Радуга эмоций и чувств	М.М. Безруких. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми. 6 класс. С. 3.
21	Стыдно ли бояться?	Сказ о том, как Штирлицев свой страх победил	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. С. 87
22	Имею ли я право сердиться и обижаться?	Рисунок «Обида».	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. С. 97
23	Со мной никто не дружит	Сказка про маленькое облачко.	О.В. Хухлаева. Лабиринт души. С. 56
24	Не могу учиться	Сказка «Медвежонок и Старый Гриб»	О.В. Хухлаева. Лабиринт души. С. 37

25	Не хочу учиться	Сказка «Котенок Маша»	О.В. Хухлаева. Лабиринт души. С. 39
IV	Мой характер		
26	Качества личности	Упражнения: 1) «Какие качества тебе присущи», 2) «Опиши свой характер»	М.М. Безруких. Познаю свои способности. 5 класс. С. 39
27	На кого тебе хотелось бы быть похожим?	Работа с отрывком из повести «Черная курица»	М.М. Безруких. Познаю свои способности. 5 класс. С. 38
28	Воля и самостоятельность	Тесты	Г.К. Селевко. Познай себя. С. 49–50
29	Посеешь поступок — пожнешь привычку	Работа с пословицей	М.М. Безруких. Познаю свои способности. 5 класс. С. 41
30	Всякий человек своему счастью кузнец	Работа с отрывком из романа «Гарри Поттер»	М.М. Безруких. Познаю свои способности. 5 класс. С. 44

6 класс

№	Тема занятия	Практикум	Используемый ресурс
I	Мой внутренний мир		
1	Каждый видит и чувствует мир по-своему	Арт-терапия «Маленькая страна»	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. С. 99
2	Любой внутренний мир ценен и уникален	Лепка. «Я внутри и снаружи»	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. С. 101
3	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется	Упражнение «Внутренняя сила»	О.В. Хухлаева. Тропинка к своему я. С. 105
4	Мир чувств и эмоций	Упражнение «Мир моих чувств»	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5–6 классы. С. 273
5	Как я выражаю свои чувства	Схемы описания чувств	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5–6 классы. С. 278

6	Мое тело	Арт-терапия «Карта тела»	https://ypok.ppf/library/znayatie_s_ispolzovaniem_artterapii_dlya_detej_st_123617.html
7	Личное пространство	Медитация	
II	Учусь учиться		
9	Пространственные представления. Вербальное мышление	Упражнения: 1) «Вид комнаты сверху», 2) «Понимание пословиц», 3) «Образуй имена существительные», 4) «Замени слова синонимами», 5) «Запиши одним словом»,	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1–2 упр., с. 36); О. Холодова. Юным умникам и умницам (3–4 упр., с. 30);

		6) «Восстанови слова»	Е.В. Языканова. Развивающие задания (с. 20)
10	Закономерности. Вербальное мышление	Упражнения: 1) «Выразите разными словами», 2) «Какой фигуры не хватает»	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1 упр., с. 37); Е.В. Языканова. Развивающие задания. С. 22
11	Устойчивость внимания. Вербальное мышление	Упражнение: 1) «Найди лишнее слово», 2) «Какое это понятие»	Е.В. Языканова. Развивающие задания (1 упр., с. 23); Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (2 упр., с. 39)
12	Пространственные представления. Логическое мышление	Упражнения: 1) «Найдите лишнюю фигуру», 2) «Сравниваем понятия»	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе. С. 41–43
13	Внутренний план действий. Деление понятий	Упражнения: 1) «Муха», 2) «Сравниваем понятия»	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе.

			С. 44–46
14	Закономерности. Скорость восприятия	Упражнения: 1) «Найдите фигуры», 2) «Расставь любые числа», 3) «Продолжи числовой ряд»	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1 упр., с. 47–49); О. Холодова. Юным умникам и умницам (2 упр., с. 29); Е.В. Языканова. Развивающие задания. С. 26
15	Пространственные представления. Деление понятий	Упражнения: 1) «Дополните до куба», 2) «Сравниваем понятия», 3) «Запиши отсутствующие числа», 4) «Сколько кирпичей выпало»	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1–2 упр., с. 50–51); О. Холодова. Юным умникам и умницам (2 упр., с. 29)
16	Воображение. Деление понятий	Упражнения: 1) «Придумайте предметы», 2) «Разделите понятия»	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1–2 упр., с. 52–53)
17	Пространственные представления. Деление понятий	Упражнения: 1) «Перекресток», 2) «Деление понятий»	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1–2 упр., с. 54–55)
18	Воображение. Виды суждения	Упражнения: 1) «Рисуем в уме», 2) «Определите вид суждения», 3) «Подбери определение», 4) «Выбери нужное слово»	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1–2 упр., с. 56–58); О. Холодова. Юным умникам и умницам (3–4 упр., с. 32–33)
19	Пространственные представления. Изменение суждений	Упражнения: 1) «Переворот фигур», 2) «Найдите фигуры»,	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе. С. 59–63

		3) «Измените форму, не меняя содержание»	
20	Вербальное мышление. Гибкость мышления	Упражнения: 1) «Замените буквы цифрами», 2) «Измените форму, не меняя содержание»	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе. С. 64–67
III	Я в общении		
21	Что такое общение	Упражнение «Чувства, когда не хватает общения»	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5–6 классы. С. 210
22	Шаги знакомства	Анализ отрывка из повести «Журавленок»	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5–6 классы. С. 211
26	Как научиться понимать друг друга	Упражнения: 1) «Что мешает людям понять друг друга», 2) «Соедини линиями рисунки и подписи к ним», 3) Чтение отрывка из сказки «Алиса в стране чудес»	М.М. Безруких. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми. 6 класс. С. 12
24	Рассказы и пословицы о проблемах в общении	Работа с пословицами	М.М. Безруких. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми. 6 класс. С. 3–14
25	Я не знаю, как подружиться	Сказка про енота	О.В. Хухлаева Лабиринт души. С. 20
26	Мне здесь грустно и одиноко!	Сказка «Маленькое привидение»	О.В. Хухлаева. Лабиринт души. С. 57
IV	Я взрослею		
27	Мир взрослых	Упражнение «Качества взрослых людей»	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5–6 классы. С. 242

28	Мой взрослый мир	Упражнение «Список событий (дел) за неделю»	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5–6 классы. С247
29	Я в ответе за свое будущее	Рисунок «Я через 10 лет»	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5–6 классы. С. 255
30	Ответственность и принятие решений	Рассказ «История про Катю»	Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5–6 классы. С. 258

7 класс

№	Тема занятия	Практикум	Используемый ресурс
I	Что значит «Я — подросток?»		
1	Подростковый кризис	Упражнение «Психоаналитик»	А.В. Микляева. Я — подросток. С. 10
2	Чувство взрослости	Сказка «Бурин, или Когда ребенок становится взрослым?»	О.В. Хухлаева. Лабиринт души. С. 82
3	Самооценка	Тест Д. Рубинштейн	
4	Внешность. Я не такой, как все, я некрасивая!	Сказка «Щечка»	О.В. Хухлаева. Лабиринт души. С. 71
5	Я-реальное. Я-идеальное. Уровень притязаний	Рисунок «Я-реальное. Я-идеальное»	
II	Учусь учиться		
6	Пространственные представления. Преобразование суждений	Упражнения: 1) «Переворот фигур», 2) «Измените форму, не меняя содержание».	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе. С. 68–71
7	Воображение. Вербальное мышление	Упражнения: 1) «Соедините точки», 2) «Измените форму, не меняя содержание»	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе. С. 72–74

8	Переключение внимания. Вербальное мышление	Упражнения: 1) «Называйте и считайте», 2) «Найди антонимы», 3) «Найди похожие слова», 4) «Запиши одним словом»	Н.П. Локалова. Уроки психологического развития в средней школе (1 упр., с. 76); Е.В. Языканова. Развивающие задания (упр. 2–4., с. 30, 32, 33)
9	Закономерности. Вербальное мышление	Упражнения: 1) «Найди пропущенные числа», 2) «Проведи аналогию»	Е.В. Языканова. Развивающие задания. С. 33, 36
10	Гибкость мышления. Устойчивость внимания	Упражнения: 1) «Развитие быстроты реакции», 2) Логические поисковые задания», 3) «Восстанови рисунок по коду»	О. Холодова. Юным умникам и умницам (1–2 упр., с. 45); Е.В. Языканова. Развивающие задания (упр. 3, с. 51)
11	Закономерности. Вербальное мышление	Упражнения: 1) «Найди лишнее слово», 2) Какой фигуры не хватает», 3) «Из двух слов составь одно», 4) «Проведи аналогию»	Е.В. Языканова. Развивающие задания. С. 45–47
12	Закономерности. Вербальное мышление	Упражнения: 1) «Восстанови слова», 2) Найди лишнее слово», 3) «Анаграммы», 4) «Какой фигуры не хватает»	Е.В. Языканова. Развивающие задания. С. 52–53
13	Устойчивость внимания. Закономерности	Упражнения: 1) «Найди слова в строчках», 2) «Восстанови слова», 3) «Продолжи числовой ряд», 4) «Какой фигуры не хватает»	Е.В. Языканова. Развивающие задания. С. 55–56
14	Закономерности. Вербальное мышление	Упражнения: 1) «Восстанови слова», 2) «Какой фигуры не хватает», 3) «Выбери два главных слова», 4) «Составь анаграмму»	Е.В. Языканова. Развивающие задания. С. 58–59

15	Устойчивость внимания. Закономерности	Упражнения: 1) «Расшифруй», 2) «Из двух слов составь одно», 3) «Расставь знаки», 4) «Какой фигуры не хватает»	Е.В. Языканова. Развивающие задания. С. 61–62
17	Вербальное мышление. Умозаключение	Упражнения: 1) «Восстанови пословицы по антонимам», 2) «Переделай предложения», 3) «Учись решать, стараясь рассуждать»	О. Холодова. Юным умникам и умницам. С. 54, 56
18	Пространственные представления. Умозаключения	Упражнения: 1) «Какая из фигур дополняет колесо», 2) «Учись решать, стараясь рассуждать»	О. Холодова. Юным умникам и умницам. С. 57, 59

19	Гибкость мышления. Закономерности	Упражнения: 1) «Вставь недостающее число», 2) «Найди лишнее слово», 3) «Составь анаграмму», 4) «Какой фигуры не хватает»	Е.В. Языканова. Развивающие задания. С. 64, 66
20	Устойчивость внимания. Умозаключение	Упражнения: 1) «Восстанови рисунок по коду», 2) «Пойми закономерность», 3) «Учись решать, стараясь рассуждать»	Е.В. Языканова. Развивающие задания. С. 75; О. Холодова. Юным умникам и умницам. С. 61–62
III	Учусь владеть собой		
21	Нужно ли управлять своими эмоциями? Самоконтроль	Сказка «Емелино настроение», тест	А.В. Микляева. Я — подросток. С. 23; М.М. Безруких. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми. 6 класс. С. 6
22	Какие чувства мы скрываем?	Упражнение «Айсберг»	А.В. Микляева. Я — подросток. С. 29

23	Как я выражаю свои чувства? Способы выражения чувств	Схема выражения чувств	А.В. Микляева. Я — подросток. С. 23
24	Как простить обиду? Как справиться со злостью?	Упражнения: 1) «Геометрия обиды», 2) «Письмо обидчику».	А.В. Микляева. Я — подросток. С. 48–49
25	Как преодолеть лень? Как себя заинтересовать?	Медитация «Центр воли»	Программа психологического игротренинга «Школа взросления»
IV Я в мире людей			
27	А что обо мне подумают? Страх оценки	Рефлексия ситуаций из жизни.	А.В. Микляева. Я — подросток. С. 42
28	Как вести себя с незнакомым человеком?	Упражнение «Портрет человека, которому нельзя доверять»	М.М. Безруких. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми. 6 класс. С. 18
29	Секреты сотрудничества	Упражнения: 1) «Выпиши качества, которые необходимы человеку для успешного взаимодействия», 2) «Ситуации», 3) «Ответь на вопросы»	М.М. Безруких. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми. 6 класс. С. 21–24
30	Что такое эмпатия? Зачем мне нужна эмпатия?	Стихотворение Ю. Саакяна «Горе козла», тест	А.В. Микляева. Я — подросток. С. 51

8 класс

№	Тема занятия	Практикум	Используемый ресурс
I Каков я на самом деле?			
1	Я — человек и я — личность	Игра «Мы похожи. Мы разные»	Программа психологического игротренинга «Школа взросления»
2	Я-физическое. Я-внешность. Самооценка	Сказка «Роза и ромашка»	О.В. Хухлаева. Лабиринт души. С. 18
3	Я-характер. Я-поведение	Опросник «Какой у меня характер?»	О.А. Ещеркина. Личностное становление подростка. С. 19
4	Мои достоинства и недостатки	Сказка «Гусеница-крапивница»	О.В. Хухлаева. Лабиринт души. С. 61

5	Я в учебе	Упражнение «Мои успехи и трудности в учебе»	
6	Я в общении	Анкета «Каким ты выглядишь в глазах других»	Ю.А. Голубева. Тренинги с подростками. С. 87
7	Я-прошрое. Я-настоящее	Упражнение «Мои я в прошлом и настоящем»	
II	Учусь учиться		
8	Тренировка восприятия и внимания	Запечатление — удержание	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html
9	Тренировка восприятия и внимания	Скрытая камера	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. С. 28
10	Тренировка восприятия и внимания	Три круга внимания	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. С. 28
11	Понимание слова	Формулирование определений	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html
12	Понимание предложений	Составление предложений	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html
13	Понимание текста	Внимательное чтение текста	Сборник упражнений для развития внимания и памяти
14	Понимание текста	Сокращение рассказа	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html
15	Проба умственных сил	Разные отношения. Лестница понятий	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html
16	Способы запоминания	Внимательное чтение текста	Сборник упражнений для развития внимания и памяти
17	Тренировка памяти	Числовой охват	https://cepia.ru/math/
18	Понимание причинности	Построение системы причин. Анализ причинно-следственных связей	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html
19	Проба умственных сил.	Обобщения и ограничения. Сравнение понятий.	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html
20	Понимание науки	Поиск соединительных звеньев	https://www.psyoffice.ru/7/training/indexcg.html
III	Я в общении		
21	Общение — обмен информацией и эмоциями	Беседа по фотографиям и картинкам из интернета	http://npsyj.ru/articles/detail.php?article=5881

22	Проблемы в общении	Тест «Какой я в общении»	Программа психологического игротренинга «Школа взросления»
23	Как лучше подать информацию? Как лучше понять информацию?	Анкета «Умеете ли вы слушать?»	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. С. 115
24	Что такое конфликт?	Практическая работа «Конфликтогены»	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. С. 146
25	Мои чувства в конфликте. Поведение в конфликте	Тест «Самооценка конфликтности»; Тест «Тактика поведения в конфликте»	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. С. 147
IV Важные навыки жизни			
26	Что такое уверенность в себе? Чем уверенность отличается от самоуверенности?	Упражнение «Разборка имени»	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. С. 193
27	Уверенное выступление	Мини-тренинг «Гимнастика для лица»	А.Г. Грецов. Лучшие упражнения для развития саморегуляции
28	Самоконтроль	Упражнение «Психологическое время»	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. С. 214
29	Преодоление стрессов	Упражнение «Двойные каракули»	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. С. 230
30	Движение к целям	Упражнение «Ресурсы»	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. С. 265

9 класс

№	Тема занятия	Практикум	Используемый ресурс
I	Заглядывая в будущее		

1	Самоопределение. Я в этом мире	Упражнение «Я в этом мире»	Г.К. Селевко. Найди себя
2	Ступени к взрослости	Схема «По ступеням взросления»	Г.К. Селевко. Найди себя
3	Дорога труда	Упражнение «Труд для меня»	Г.К. Селевко. Найди себя

4	Мир профессий	Таблица «Классификация профессий»	Г.К. Селевко. Найди себя
5	Легкая и пищевая промышленность	Список профессий и специальностей	https://postupi.online/professii/razdel-tehnologiilegkoj-i-pischevojpromyshlennosti/
6	Металлообработка. Деревообработка	Список профессий и специальностей	https://www.enerteh.ru/about/news/professii-voblasti-derevoobrabotki/ https://edunews.ru/professii/obzor/tehnicheskie/obrabotka-metalla.html
7	Электро- и радиотехника	Список профессий и специальностей	https://postupi.online/professii/razdel-elektronikasvyaz-i-radiotekhnika/
8	Строительство.	Список профессий и специальностей	https://postupi.online/professii/razdel-stroitelstvoarhitektura-inedvizhimost/
II Учусь учиться			
9	Для чего я учусь?	Анкета для изучения мотивации подростка	Г.К. Селевко. Научи себя учиться. С. 22
10	Для чего я учусь?	Игра «Суд над учебой»	https://infourok.ru/formirovanie-uchebnoy-motivacii-igri-treningiuprazhneniya-dlyashkolnikov-2350668.html
11	Как я могу познавать?	Анкета «Общеучебные умения и навыки»	Г.К. Селевко. Научи себя учиться. С. 8
12	Как развивать ум?	Тест на логичность мышления	Г.К. Селевко. Научи себя учиться. С. 92
13	Тренируем внимание и память	Упражнения: 1) «Кодировка», 2) «Найди ошибки в задаче», 3) «Вычеркни и прочитай»	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. С. 46, 50
14	Тренируем внимание и память	1) Упражнение «Корректурная проба», 2) Методика Курочкина	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. С. 69, 42
15	Тренируем внимание и память	1) Упражнение «Корректор», 2) Методика «Запомни и расставь точки»	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. С. 37, 76

16	Тренируем память, развиваем речь	Внимательное чтение текста	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. С. 56
17	Тренируем память, развиваем речь	Внимательное чтение текста	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. С. 58
18	Тренируем память, развиваем речь	Внимательное чтение текста	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. С. 59
19	Тренируем память, развиваем речь	Внимательное чтение текста	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. С. 61
20	Тренируем память, развиваем речь	Внимательное чтение текста	Сборник упражнений для развития внимания и памяти. С. 64
III	Важные навыки жизни		
21	Уверенность на экзамене. Мотивация	Игра «Дартс»	Ю.А. Голубева. Тренинги с подростками. С. 42
22	Навыки общения	Упражнение «Мое общение»	Ю.А. Голубева. Тренинги с подростками. С. 123
23	Преодоление барьеров в общении	Упражнение «Ситуации»	Ю.А. Голубева. Тренинги с подростками. С. 123
24	Уверенность в отношениях	Упражнение «Три способа поведения»	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. С. 242
25	Решение конфликтов	Упражнение «Покажи ситуацию»	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. С. 252
26	Противостояние влиянию	Упражнение «Заезженная пластинка»	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. С. 254
IV	Рефлексия		
27	Что я знаю о себе? Мир моих чувств. Мои страхи и сомнения	Я — это Я. Медитация	Ю.А. Голубева. Тренинги с подростками. С. 94
28	Мои достоинства. Мои ценности	Упражнение «Рекомендация»	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. С. 209
29	Мое прошлое, настоящее, будущее	Упражнение «Мое детство»	Ю.А. Голубева. Тренинги с подростками. С. 146

30	Мои мечты, мои цели	Упражнение «Лестница достижений»	А.Г. Грецов. Тренинги развития личности. С. 265
----	---------------------	----------------------------------	--

Заключение

Название программы «Ступени развития» продиктовано структурой и содержанием программы занятий, при составлении которых также учитывались возрастные особенности подростков с ЗПР. При разработке программы были изучены подходы к формированию личностной саморегуляции и профилактики девиантного поведения подростков таких авторов, как О.В. Хухлаева, А.Г. Грецов, Г.К. Селевко, М.М. Безруких, С.В. Кривцова.

Программа занятий построена на «Технологии саморазвития личности» (ТСРЛ А.А. Ухтомского — Г.К. Селевко). Занятия строятся посредством методов сказкотерапии, упражнений на самопознание и саморефлексию, моделирования и решения жизненных ситуаций и мини-тренингов. На занятиях создаются условия, позволяющие подростку раскрыть свои потенциальные возможности, поверить в собственные силы и научиться достигать успеха в любой деятельности.

На местном уровне программа успешно прошла апробацию. В процесс коррекционноразвивающих занятий вовлечены не только дети, но и родители. Таким образом, вокруг коррекционных занятий выстраивается вся система психологического сопровождения обучающихся с ОВЗ. В дальнейшем при практическом использовании программа будет совершенствоваться, дополняться новым оборудованием и разработками. Будут пересмотрены некоторые тематические планы и сложность предлагаемых заданий.

Литература

1. *Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.* Познаю свои способности: 5 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных организаций. М.: Вентана-Граф, 2015. 56 с.
2. *Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А.* Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных организаций. М.: Вентана-Граф, 2014. 48 с.
3. *Грецов А.Г.* Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. СПб: Питер, 2012. 416 с.
4. *Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5–6 класс) / С.В. Кривцова [и др.].* М.: Генезис, 2012. 336 с.
5. *Лабиринт души. Терапевтические сказки / Под ред. О.В. Хухлаевой, О.Е. Хухлаева.* М.: Академический проект, 2020. 208 с.
6. *Личностное становление подростка. 8–9 классы: классные часы, родительские собрания / Авт.-сост. О.А. Ещеркина.* Волгоград: Учитель, 2008. 172 с.
7. *Локалова Н.П.* Уроки психологического развития в средней школе (V–VI классы). М.: Ось-89, 2000. 128 с.
8. *Развивающие задания: тесты, игры, упражнения: 4 класс / Сост. Е.В. Языканова.* М.: Экзамен, 2012. 126 с.
9. *Савина О.О., Смирнова О.М.* Сборник упражнений для развития внимания и памяти. М.: УЦ «Перспектива», 2014. 96 с.

10. *Селевко Г.К.* Найди свой путь: Учебное пособие. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006. 112 с.
11. *Селевко Г.К.* Познай себя. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2009. 96 с.
12. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / Авт.-сост. Ю.А. Голубева [и др.]. Волгоград: Учитель, 2014. 206 с.
13. *Холодова О.А.* Юным умникам и умницам: задания по развитию познавательных способностей. 8–9 лет: рабочие тетради: В 2 частях. 5-е изд., перераб. М.: Росткнига, 2010. 64 с.
14. *Хухлаева О.В.* Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5–6 классы). М.: Генезис, 2017. 208 с.

References

1. Bezrukih M.M., Makeeva A.G., Filippova T.A. Poznayu svoi sposobnosti: 5 klass: rabochaya tetrad' dlya uchashchikhsya obshcheobrazovatel'nykh organizatsii. Moscow: Ventana-Graf, 2015. 56 p. (In Russ.).
2. Bezrukih M.M., Makeeva A.G., Filippova T.A. Uchus' vladet' soboi i sotrudnicat' s lyud'mi: 6 klass: rabochaya tetrad' dlya uchashchikhsya obshcheobrazovatel'nykh organizatsii. Moscow: Ventana-Graf, 2014. 48 p. (In Russ.).
3. Gretsov A.G. Treningi razvitiya s podrostkami: tvorchestvo, obshchenie, samopoznanie. Saint-Petersburg: Piter, 2012. 416 p. (In Russ.).
4. Krivtsova S.V. et al. Zhiznennye navyki. Treningovy zanyatiya s mladshimi podrostkami (5–6 klass). Moscow: Genезis, 2012. 336 p. (In Russ.).
5. Khukhlaeva O.V., Khukhlaev O.E. (eds.). Labirint dushi. Terapevticheskie skazki. Moscow: Akademicheskii proekt, 2020. 208 p. (In Russ.).
6. Eshcherkina O.A. Lichnostnoe stanovlenie podrostka. 8–9 klassy: klassnye chasy, roditel'skie sobraniya. Volgograd: Uchitel', 2008. 172 p. (In Russ.).
7. Lokalova N.P. Uroki psikhologicheskogo razvitiya v srednei shkole (V–VI klassy). Moscow: Os'-89, 2000. 128 p. (In Russ.).
8. Yazykanova E.V. Razvivayushchie zadaniya: testy, igry, uprazhneniya: 4 klass. Moscow: Ekzamen, 2012. 126 p. (In Russ.).
9. Savina O.O., Smirnova O.M. Sbornik uprazhnenii dlya razvitiya vnimaniya i pamyati. Moscow: UTs "Perspektiva", 2014. 96 p. (In Russ.).
10. Selevko G.K. Naidi svoi put': Uchebnoe posobie. Moscow: Narodnoe obrazovanie, NII shkol'nykh tekhnologii, 2006. 112 p. (In Russ.).
11. Selevko G.K. Poznai sebya. Moscow: narodnoe obrazovanie, NII shkol'nykh tekhnologii, 2009. 96 p. (In Russ.).
12. Golubeva Yu.A. et al. Treningi s podrostkami: programmy, konspekty zanyatii. Volgograd: Uchitel', 2014. 206 p. (In Russ.).
13. Kholodova O.A. Yunym umnikam i umnitsam: Zadaniya po razvitiyu poznavatel'nykh sposobnostei. 8–9 let: rabochie tetradi: V 2 chastyakh. 5th ed. Moscow: Rostkniga, 2010. 64 p. (In Russ.).
14. Khukhlaeva O.V. Tropinka k svoemu Ya: Uroki psikhologii v srednei shkole (5–6 klassy). Moscow. Genезis, 2017. 208 p. (In Russ.).

Информация об авторах

Бекмухамбетова Асима Ахметгалимовна педагог-психолог, Средняя общеобразовательная школа № 85 (МОАУ «СОШ № 85») г. Оренбург, Российская Федерация
ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6293-4245>, e-mail: asima.becmuhambetowa@yandex.ru

Information about the authors

Asima A. Bekmuhambetova

Teacher-Psychologist, Comprehensive Educational School No. 85, Orenburg, Russia

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6293-4245>, e-mail: asima.becmuhambetowa@yandex.ru

Получена 20.04.2021

Received 20.04.2021

Принята в печать 25.05.2021

Accepted 25.05.2021