

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодёжной политики**

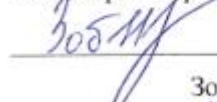
**Свердловской области**

**Управление образованием Качканарского муниципального округа**

**МОУ ООШ №5**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

  
Зобнина Н.С.  
Протокол № 1  
от 31 августа 2026 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

  
Директор  
Пашнина Н.Ю.  
Приказ № 98  
от 31 августа 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ С ПСИХОЛОГОМ  
«Тропинка к своему Я»**

**5 класс**

(специальный (коррекционный) класс для учащихся с ограниченными  
возможностями здоровья,  
обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе  
для детей с задержкой психического развития)

**2026-2027 учебный год**

Качканарский муниципальный округ  
2026 год

## Планируемые результаты освоения курса

### Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом).

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### *Регулятивные УУД:*

- адекватно воспринимать оценки учителей;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- уметь формулировать собственные проблемы;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

### *Познавательные УУД:*

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- осознавать свои эмоциональные состояния;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни.

### *Коммуникативные УУД:*

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

## 1. Содержание учебного предмета

| Наименование раздела                                       | Краткое содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Форма организации учебных занятий                                                   | Основные виды учебной деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 1. Введение в мир психологии                        | Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я-пятиклассник. Игра «Ассоциация». Счастье – это... Рисунок счастливого человека. Диагностика учебной мотивации и познавательных процессов                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Беседа<br>Упражнения с элементами тренинга<br>Арттерапия<br>Диагностическое занятие | Познавательная деятельность. Отвечают на вопросы. Рисуют «счастливого человека». Пишут мини-сочинение «Счастье – это...»<br>Отвечают на вопросы тестов, учатся анализировать                                                                                                 |
| Раздел 2. Я – это Я!                                       | Упражнения «Те, кто...», «Кого загадал ведущий», «Угадай кому письмо». Рисунок «Нарисуй свою роль». Мини-сочинение «Какой я и чем отличаюсь от остальных». Рисунок «Моя ладошка», работа со сказкой «Фламинго» (О. Горькова).<br>«Закончи предложение...» «Зачем люди мечтают?» «Неоконченные предложения»<br>Работа со сказкой «Сказка о мечте» (В. Чуваков).<br>«Превратись в животное». «Заветное желание». Работа со сказкой Сказка о славном УМАГЕ, учителе его МАГУЧЕ и бедном, но вылеченном АЭРОПЛАНЕ (О. Колосова) | Сказкотерапия<br>Учебная игра<br>Беседа<br>Арттерапия<br>Тренинг                    | Познавательная деятельность. Пишут мини-сочинение «Какой я и чем отличаюсь от остальных», «Мои мечты». Доверительно и открыто говорят о себе и своих чувствах. Рисунки «Нарисуй свою роль», «Моя ладошка».<br>Слушают сказку, обсуждают по прочитанному. Работают в тетрадах |
| Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства | Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Упражнение «Закончи предложение». «Изобрази чувство». «Испорченный телефон». Сказ о том, как Штирлицев свой страх победил (А. Вергазов).<br>Упражнения «Отгадай чувство». «Страшный персонаж». «Страхи пятиклассников». «Подросток рассердился» Работа с рассказом «Помогите маме»                                                                                                                                                         | Учебная игра<br>Беседа<br>Сказкотерапия<br>Упражнения с элементами тренинга         | Работают в команде. Управляют своими эмоциями. Отгадывают какие чувства выразил человек. Участвуют в обсуждениях. Работа со сказкой. Дети слушают и обсуждают. Отвечают на вопросы                                                                                           |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 4. Я и мой внутренний мир | «Найди слово». «Мысленная картинка». «Если я камушек». «Маленькая страна». Сказ про Вольняшку (О. Пасхина). «Психологические примеры». «Мысленная картинка». «Я внутри и снаружи». «Сны». «Маленький принц»                                                                                                                                                                                                                                                                | Учебная игра<br>Беседа<br>Сказкотерапия<br>Арттерапия                                  | Работают в команде. Слушают и обсуждают сказку. Работа со сказкой. Отвечают на вопросы. Принимают участие в психологических играх. Выполняют задания в тетрадах. Работают в паре. Рисуют.       |
| Раздел 5. Я и Ты                 | «Самое длинное». «Красивые поступки». «Общая рука». Работа со сказкой. Светлячок (А. Безотосов). «Из пяти слов». «Кто сколько запомнит». «Покажи ситуацию». «Мои колючки». «Мои магнетики» Работа со сказкой Шиповник (Е. Голованова). «Запиши наоборот». «Какого человека можно назвать...» «Закончи предложение», «Если я окажусь одиноким...» «Одиночество в классе». «Кого я сделал одиноким». Сказка о маленькой одинокой рыбке и об огромном синем море (Д. Лаврова) | Беседа<br>Сказкотерапия<br>Упражнения с элементами тренинга<br>Учебная игра            | Познавательная деятельность. Отвечают на вопросы. Работа со сказкой. Составляют предложения. Сочиняют сказку про дружбу. Выделяют причины одиночества и находят способы преодоления одиночества |
| Раздел 6. Мы начинаем меняться   | «Какого человека можно назвать...» «Мои важные изменения». Сказка про Тофа (Е. Яковлева). Упражнение «Самое главное». Сказка «Я иду к своей звезде» (Г. Кононенко). Упражнения «Рюкзак пожеланий». «Какого человека можно назвать...» «Пожелания взрослым». Сказка «Желтый цветок». «Мои важные изменения».                                                                                                                                                                | Беседа<br>Сказкотерапия<br>Упражнения с элементами тренинга<br>Диагностическое занятие | Познавательная деятельность. Отвечают на вопросы. Работа с плакатом. Слушают сказку, обсуждают по прочитанному. Пишут письмо будущему пятикласснику. Работают на бланках тестов                 |

## 2. Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Наименование раздела/тем                                                 | Количество часов | Примерные даты                 |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------|
|       | <b><i>Раздел 1. Введение в мир психологии</i></b>                        | <b>2</b>         | <b><i>Сентябрь-октябрь</i></b> |
| 1     | Здравствуй, пятый класс!                                                 | 1                | сентябрь                       |
| 2     | Диагностическое занятие                                                  | 1                |                                |
|       | <b><i>Раздел 2. Я – это Я!</i></b>                                       | <b>4</b>         | <b><i>Октябрь-декабрь</i></b>  |
| 3     | Кто Я? Какой Я?                                                          | 1                | октябрь                        |
| 4     | Я – могу                                                                 | 1                |                                |
| 5     | Я – мечтаю                                                               | 1                | ноябрь                         |
| 6     | Я – это мои цели                                                         | 1                |                                |
|       | <b><i>Раздел 3. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства</i></b> | <b>2</b>         | <b><i>Декабрь</i></b>          |
| 7     | Чувства бывают разные                                                    | 1                | декабрь                        |
| 8     | Имею ли я право сердиться и обижаться?                                   | 1                |                                |
|       | <b><i>Раздел 4. Я и мой внутренний мир</i></b>                           | <b>3</b>         | <b><i>Январь-февраль</i></b>   |
| 9     | Каждый видит мир и чувствует по-своему                                   | 1                | январь                         |
| 10    | Любой внутренний мир ценен и уникален                                    | 1                | январь-февраль                 |
| 11    | Кто в ответе за мой внутренний мир?                                      | 1                | февраль                        |
|       | <b><i>Раздел 5. Я и Ты</i></b>                                           | <b>3</b>         | <b><i>Март-апрель</i></b>      |
| 12    | Я и мои друзья                                                           | 1                | март                           |
| 13    | Я и мои «колючки»                                                        | 1                |                                |
| 14    | Что такое одиночество?                                                   | 1                | апрель                         |
|       | <b><i>Раздел 6. Мы начинаем меняться</i></b>                             | <b>3</b>         | <b><i>Апрель-май</i></b>       |
| 15    | Нужно ли человеку меняться?                                              | 1                | апрель                         |
| 16    | Самое важное – захотеть меняться                                         | 1                | май                            |
| 17    | Моя и твоя уникальность                                                  | 1                |                                |
|       | <b><i>Итого</i></b>                                                      | <b>17</b>        |                                |