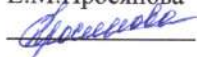
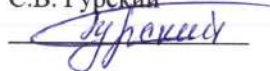


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46"
муниципального образования города Братска

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол № 1
от 28.08.2025
Руководитель ШМО
Е.М.Присянова



СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УМР
МБОУ «СОШ № 46»
С.В. Гурский



УТВЕРЖДАЮ
приказ № 89/11 от 01.09.2025
Директор МБОУ «СОШ № 46»
В.А. Лола



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Час психологии»
для обучающихся 9 классов

направление: социальное

Составители: ШМО учителей- предметников дополнительного образования

Братск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Час психологии» разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. На основе программы учебного курса «Основы психологии для старшеклассников», Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В.: Пособие для педагога: В 2ч.-М.:Гуманит, изд.центр ВЛАДОС, 2003.

Программа по внеурочной деятельности «Час психологии» на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования ФГОС ООО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в рабочей программе воспитания.

Программа по психологии раскрывает цели образования, развития и воспитания, обучающихся средствами предмета «Час психологии» на уровне основного общего образования.

Программа по внеурочной деятельности «Час психологии» является частью внеурочной деятельности части учебного плана. Количество часов по предмету «Час психологии» соответствует федеральному учебному плану базового уровня и федеральной рабочей программе.

На изучение программы по внеурочной деятельности «Час психологии» в 9 классах отводится 1 час в неделю и 34 часа в год.

Изучение основ психологии может способствовать раскрытию и развитию способностей, овладению навыками самоанализа; пониманию чувств и мотивов поведения других людей; конструктивному повседневному и деловому общению; обучению приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях; умению творчески преодолевать конфликты. На занятиях по программе «Час психологии» обучающиеся в ходе самодиагностики изучают свои психологические особенности, «примеряют» различные модели поведения и оценивают их эффективность. Психолого-педагогическими средствами мы создаем поле выбора профиля обучения и формируем психологическую готовность учащихся к этому выбору на основе знаний о своем профессиональном и личностном потенциале.

Изучение программы по внеурочной деятельности «Час психологии» в общеобразовательных организациях начинается с 9 класса и должно обеспечить: удовлетворение индивидуальных запросов обучающихся школы; развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сферы; развитие навыков самообразования и самопроектирования; углубление, расширение и систематизацию знаний в области психологии; совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности; создание условий для профессионального самоопределения обучающихся.

Обучающиеся данного возраста характеризуются большой восприимчивостью, что позволяет им овладевать новыми знаниями по предмету с меньшими затратами времени и усилий по сравнению с обучающимися других возрастных групп.

На уровне основного общего образования закладывается фундамент общеобразовательной подготовки обучающихся.

Этот уровень направлен на становление и формирование личности обучающегося, включая:

- *формирование нравственных убеждений, эстетического вкуса и здорового образа жизни;*
- *высокую культуру межличностного и межэтнического общения;*
- *овладение основами наук, государственным языком Российской Федерации, навыками умственного и физического труда;*
- *развитие склонностей, интересов, способности к социальному самоопределению.*

Учебно-тематический план

№	Раздел	Кол-во часов
1	<u>Что я знаю о своих возможностях</u>	8
2	Что я знаю о профессиях	9
3	<u>Способности и профессиональная пригодность.</u>	9
4	<u>Планирование профессиональной карьеры</u>	8
	Итого:	34

Содержание внеурочной деятельности

I раздел. Что я знаю о своих возможностях. Самооценка и уровень притязаний. Темперамент и профессия. Определение темперамента. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. Стресс и тревожность. Определение типа мышления. Внимание и память. Уровень внутренней свободы.

II раздел. Что я знаю о профессиях. Классификация профессий. Признаки профессий. Определение типа будущей профессии. Профессия, специальность, должность. Формула профессии. Интересы и склонности в выборе профессии. Определение профессионального типа личности. Профессионально важные качества. Профессия и здоровье.

III раздел. Способности и профессиональная пригодность. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. Способности к интеллектуальным видам деятельности. Способности к профессиям социального типа. Способности к офисным видам деятельности. Способности к предпринимательской деятельности. Артистические способности. Уровни профессиональной пригодности.

IV раздел. Планирование профессиональной карьеры. Мотивы и потребности. Ошибки в выборе профессии. Современный рынок труда. Пути получения профессии. Навыки самопрезентации. Стратегия выбора профессии. Защита проекта «Моя будущая профессия».

Требования к уровню подготовки

Обучающиеся должны знать:

- о своих правах и обязанностях, связанных с определением индивидуальной образовательной траектории; об образовательных учреждениях, в которых они могут получить полное общее среднее образование;
- значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана, правила выбора профессии;
- понятия об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;

- понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения;
- о мире труда, основных группах профессий и тенденциях их развития, о ситуации на рынке труда и тенденции её изменения.

Обучающиеся должны уметь:

- анализировать мотивы своего профессионального выбора и причины принятия соответствующих решений;
- выявлять свои способности и профессиональные интересы, соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии, ориентироваться в типах и подтипах профессий, пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.
- анализировать результаты и последствия своих решений, связанных с выбором и реализацией образовательной траектории;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

•

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование темы	кол-во часов	требования к ЗУН
	<u>I раздел. Что я знаю о своих возможностях</u>		
1	<u>Самооценка и уровень притязаний.</u>	1	Уметь определять уровень самооценки
2	<u>Темперамент и профессия. Определение темперамента.</u>	1	Знать типы темперамента и взаимосвязь с профессиями
3	<u>Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.</u>	1	Уметь определять эмоции и управлять ими
4	<u>Что такое стресс.</u>	1	Знать, что такое стресс и способы его преодоления
5	<u>Определения типа мышления.</u>	1	Знать, что такое мышление; уметь выявлять типы мышления
6	<u>Внимание и память.</u>	1	Знать, что такое внимание и память. Уметь тренировать
7	<u>Уровень внутренней свободы.</u>	1	Знать, что такое внутренняя свобода. Уметь определять ее уровень

8	<u>Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».</u>	1	Знать о своих возможностях. Уметь воспользоваться ими
<u>II раздел. Что я знаю о профессиях</u>			
9	<u>Классификации профессий. Признаки профессии.</u>	1	Знать типы профессии и их признаки
10-11	<u>Формула профессии. Профессия, специальность, должность.</u>	2	Знать отличия профессии от специальности и от должности
12	<u>Определение типа будущей профессии.</u>	1	Уметь определять тип профессии
13	<u>Интересы и склонности в выборе профессии.</u>	1	Уметь определять интересы и личные склонности
14	<u>Определение профессионального типа личности.</u>	1	Уметь определять профессиональный тип личности
15	<u>Профессионально важные качества.</u>	1	Знать необходимые профессиональные качества. Уметь соотносить качества с профессиями
16	<u>Профессия и здоровье.</u>	1	Знать влияние профессии на здоровье.
17	<u>Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».</u>	1	Знать, что такое профессия, типы и влияния личных качеств на выбор профессии
<u>III раздел. Способности и профессиональная пригодность.</u>			
18-19	<u>Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.</u>	2	Знать общие и специальные способности. Уметь применять на практических видах деятельности
20	<u>Способности к интеллектуальным видам деятельности.</u>	1	Уметь выявить интеллектуальные способности, применять на практических видах деятельности
21	<u>Способности к профессиям социального типа.</u>	1	Знать профессии социального типа. Уметь выявлять способности данного типа
22	<u>Способности к офисным видам деятельности.</u>	1	Знать офисные виды деятельности. Уметь их выявлять
23	<u>Способность к предпринимательской деятельности.</u>	1	Знать предпринимательскую деятельность

24	<u>Эстетические способности.</u>	1	Знать, что относится к эстетическим способностям. Уметь применять их на практической деятельности
25	<u>Уровни профессиональной пригодности.</u>	1	Знать уровни профессиональной пригодности. Уметь их выявлять
26	<u>Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».</u>	1	Уметь выявлять профессиональные способности и профессиональную пригодность
<u>IV раздел. Планирование профессиональной карьеры</u>			
27	<u>Мотивы и потребности.</u>	1	Знать, что такое мотивы и потребности. Уметь определять их
28	<u>Ошибки в выборе профессии.</u>	1	Уметь соотносить личностные качества с профессиональными
29	<u>Современный рынок труда.</u>	1	Знать современный рынок труда. Уметь классифицировать профессии
30	<u>Пути получения профессии.</u>	1	Знать образовательные учреждения, в которых они могут получить профессиональное образование
31	<u>Навыки самопрезентации.</u>	1	Уметь презентовать личностные качества
32	<u>Стратегия выбора профессии.</u>	1	Уметь разработать стратегию выбора профессии
33	<u>Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».</u>	1	Уметь планировать профессиональную карьеру
34	<u>Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия».</u>	1	Уметь создавать и презентовать социальный проект, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение
Итого		34ч	

Формы и виды контроля учебных достижений обучающихся

- ✓ устный опрос;
- ✓ тест;
- ✓ анкетирование;
- ✓ презентация.

Учебно-методический комплекс

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - М.:изд.-во «Ось-89», 2001г.
2. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. - Новосибирск, 1997 г.
3. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. -Екатеринбург,1997 г.
4. Конфликтология в школе. Учебно – методическое пособие для средних общеобразовательных учреждений
5. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.
6. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003г.
7. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.
8. Плахотникова И.В. Развитие личностной саморегуляции: методическое пособие/ И. В. Плахотникова, В.И. Вербуй – М, 2004
9. Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников.- М.: Гуманит. изд.центр «Владос»,2001 г.
10. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте.
11. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. М., 2005.
12. Резапкина Г.В., Отбор в профильные классы, М., 2005.
13. Смирнова Е.Е. на пути к выбору профессии. – СПб.: КАРО, 2003.
14. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/Пер. с нем. – М.: Генезис, 2003.
15. Фопель К. Чтобы дети были счастливы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.
16. Черникова Т.В., Сукачева Г.А. старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно – тренировочных и клубных занятий: метод. Пособие.-2-е изд.стереотипное – М.: Глобус, 2007.

Электронные ресурсы:

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
 2. Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>
 3. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
 4. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке» , режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
 5. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
- Журнал «Школьный психолог»выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа:<http://psy.1september.ru>

