

Государственное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
лицей №533
«Образовательный комплекс «Малая Охта» Красногвардейского района
города Санкт-Петербурга

Утверждено
Приказ №____
от «__» _____ 2025г.
Директор «Лицей № 533»
_____ Кунц М.Ю.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

«Психология»
9 класс

Срок реализации 2025-2026 учебный год

Количество часов: 34 ч

Составил: педагог-психолог Андрианова Е.Г.

2025

г. Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Психология» 9 класс составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897).

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

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 «Психология» школьники 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.

Рабочая программа по психологии ориентирована на обучающихся 9-го класса. Уровень изучения предмета - базовый. Тематическое планирование рассчитано на 1 учебный час в неделю, что составляет 34 учебных часов в год.

Цель: Создание системы психолого-педагогического сопровождения для активизации процесса формирования психологической готовности учащихся к стрессоустойчивости и профессиональному самоопределению.

Для достижения поставленной цели в 9 классе необходимо решение следующих **задач:**

1. формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
2. ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.
3. создание психологического сопровождения учащихся в решении задач личностного и ценностно-смыслового самоопределения и саморазвития;
4. формирование навыков позитивного коммуникативного общения;
5. создание психологического сопровождения для подготовки обучающихся к сдаче ЕМЭ.

Учебно-тематический план

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

Содержание учебного предмета

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

Учащиеся 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.

Учащиеся 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	Сроки	
				план	факт
	I раздел. Что я знаю о своих возможностях				
1	Самооценка и уровень притязаний.	1	Уметь определять уровень самооценки	1	
2	Темперамент и профессия. Определение темперамента.	1	Знать типы темперамента и взаимосвязь с профессиями	2	
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1	Уметь определять эмоции и управлять ими	3	
4	Что такое стресс.	1	Знать, что такое стресс и способы его преодоления	4	
5	Определения типа мышления.	1	Знать, что такое мышление; уметь выявлять типы мышления	5	
6	Внимание и память.	1	Знать, что такое внимание и память. Уметь тренировать	6	
7	Уровень внутренней свободы.	1	Знать, что такое внутренняя свобода. Уметь определять ее уровень	7	
8	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».	1	Знать о своих возможностях. Уметь воспользоваться ими	8	
	II раздел. Что я знаю о профессиях				
9	Классификации профессий. Признаки профессии.	1	Знать типы профессии и их признаки	9	
10-11	Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	2	Знать отличия профессии от специальности и от должности	10-11	
12	Определение типа будущей профессии.	1	Уметь определять тип профессии	12	
13	Интересы и склонности в выборе профессии.	1	Уметь определять интересы и личные склонности	13	
14	Определение профессионального типа личности.	1	Уметь определять профессиональный тип личности	14	
15	Профессионально важные качества.	1	Знать необходимые профессиональные	15	

			качества. Уметь соотносить качества с профессиями		
16	Профессия и здоровье.	1	Знать влияние профессии на здоровье.	16	
17	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».	1	Знать, что такое профессия, типы и влияния личных качеств на выбор профессии	17	
	III раздел. Способности и профессиональная пригодность.				
18-19	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	2	Знать общие и специальные способности. Уметь применять на практических видах деятельности	18-19	
20	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1	Уметь выявить интеллектуальные способности, применять на практических видах деятельности	20	
21	Способности к профессиям социального типа.	1	Знать профессии социального типа. Уметь выявлять способности данного типа	21	
22	Способности к офисным видам деятельности.	1	Знать офисные виды деятельности. Уметь их выявлять	22	
23	Способность к предпринимательской деятельности.	1	Знать предпринимательскую деятельность	23	
24	Эстетические способности.	1	Знать, что относится к эстетическим способностям. Уметь применять их на практической деятельности	24	
25	Уровни профессиональной пригодности.	1	Знать уровни профессиональной пригодности. Уметь их выявлять	25	
26	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».	1	Уметь выявлять профессиональные способности и профессиональную пригодность	26	
	IV раздел. Планирование профессиональной карьеры				

27	Мотивы и потребности.	1	Знать, что такое мотивы и потребности. Уметь определять их	27	
28	Ошибки в выборе профессии.	1	Уметь соотносить личностные качества с профессиональными	28	
29	Современный рынок труда.	1	Знать современный рынок труда. Уметь классифицировать профессии	29	
30	Пути получения профессии.	1	Знать образовательные учреждения, в которых они могут получить профессиональное образование	30	
31	Навыки самопрезентации.	1	Уметь презентовать личностные качества	31	
32	Стратегия выбора профессии.	1	Уметь разработать стратегию выбора профессии	32	
33	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».	1	Уметь планировать профессиональную карьеру	33	
34	Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия».	1	Уметь создавать и презентовать социальный проект, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	34	
	Итого	34ч			

Формы и виды контроля учебных достижений обучающихся

- ✓ устный опрос;
- ✓ тест;
- ✓ анкетирование;
- ✓ контрольная работа;
- ✓ презентация;
- ✓ социальный проект.

Средства обучения

Для изучения курса «Психология», в наличии следующие объекты и средства материально-технического обеспечения:

Оборудование: ученические столы и стулья по количеству учащихся, учительский стол, шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр., настенная доска для вывешивания иллюстративного материала; комплект мягкой мебели.

Технические средства обучения (предметы и устройства, которые выполняют информационную, управляющую, тренирующую, контролирующие функции в учебно-воспитательном процессе)

- классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, картинок;

- демонстрационное оборудование, предназначенное для одновременной демонстрации изучаемых объектов и явлений группе обучаемых и обладающее свойствами, которые позволяют видеть предмет или явление (компьютер, CD и DVD);

- вспомогательное оборудование и устройства, предназначенные для обеспечения эксплуатации учебной техники, удобства применения наглядных средств обучения, эффективной организации проектной деятельности, в т. ч. принтер, сканер.

Экранно-звуковые пособия, передающие содержание образования через изображение, звук, анимацию;

- дополнительные мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, интернет-ресурсы, аудиозаписи, видеофильмы, слайды, мультимедийные презентации, тематически связанные с содержанием курса;

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

- учебно-методические комплекты, обеспечивающие изучение/преподавание учебного курса «Психология» (комплексная программа, учебные пособия для учащихся, методическая литература для учителя и др.);

- нормативные документы отражающие правовые основы изучения в учреждениях системы общего образования психологии;

- специальные дополнительные пособия для учителя и литература, предназначенная для оказания ему информационной и методической помощи (учебники по психологии, книги для учителя по психологии и дополнительному образованию, окружающему миру, литературе и др.);

- научно-популярные книги, содержащие дополнительный познавательный материал развивающего характера по различным темам курса;

- хрестоматийные материалы, включающие тексты художественных произведений, тематически связанные с содержанием курса «Тропинка к своему «Я»;

- энциклопедическая и справочная литература (философские и психологические словари, справочники по теории и истории психологии, биографии отечественных и зарубежных психологов и значимых персоналий и др.);

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/ Под редакцией С.В. Баныкиной, М., 2002
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. Моросанова.- М.: Вербуи – 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. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.
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. старшекласник без стрессов и тревог. Программы учебно – тренировачных 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>

6. Журнал «Школьный психолог» выпускаемый издательским домом "Первое сентября", режим доступа: <http://psy.1september.ru/>