

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №4**

663090, Красноярский край, г. Дивногорск, ул. Набережная, 9  
тел. факс 8(39144) 3-36-00 , эл. адрес: [divschkola4@mail.ru](mailto:divschkola4@mail.ru)

---

РАССМОТРЕНО Методическим объединением учителей  Руководитель ШМО  _____  Протокол № от "30" августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  _____ Фролова Е.В.  Протокол № от "30" августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор  Коршун Е.Г.  Приказ № от "30" августа 2023 г.
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По внеурочному курсу  
«Час с психологом»  
для 10-11х классов**

Составитель: Гагарина Ю.А.  
педагог-психолог

Дивногорск 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ЧАС С ПСИХОЛОГОМ» .....	4
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА .....	6
10 класс .....	6
11 класс .....	6
Тематическое планирование занятий 10 класс.....	7
Тематическое планирование занятий 11 класс.....	8
Литература .....	10

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с требованиями нормативно-правовыми документами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034);
- Приказ Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (далее ФООП, ФООП СОО);
- Постановление Правительства РФ от 27 сентября 1996 года № 1 «Об утверждении Положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21.

Содержание программы «Час с психологом» предполагает побудить старшеклассников к активному самопознанию, исследованию собственных познавательных и личностных ресурсов и возможностей, развитию эмоционального интеллекта, коммуникативной компетенции, а также помочь им с самоопределением, в том числе и профессиональным.

Программа реализуется из расчета 0,25 часа (8 часов в 10 классе и 8 часов в 11 классе).

Актуальность реализации данной программы обусловлена тем, что 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 современного общества.

Старший подростковый возраст является тем возрастным этапом развития, который наиболее благоприятен для осознания самого себя, своих индивидуальных особенностей, построения планов на ближайшее и отдаленное будущее. Этот этап можно назвать готовностью к самоопределению.

Чтобы быть успешным в современном обществе, важно ещё в школьные годы получить знания и навыки в сфере деловой психологии. Правильно общаться и строить гармоничные отношения с окружающими, достойно выходить из конфликтных ситуаций и справляться со стрессом, разрабатывать стратегии достижения успеха – вот что должны уметь современные выпускники перед выходом за стены учебного заведения.

Таким образом, работа по программе позволит реализовать эти актуальные для личностного развития учащегося задачи.

**Целью программы** является формирование психологической культуры учащихся, развитие навыков социальной компетентности и психологической готовности старшеклассников в самоопределении.

**Для достижения цели необходимо решение следующих задач:**

- а) формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале, правилами выбора и способами получения профессий;
- б) формирование адекватной самооценки учащихся, уверенности в себе;
- в) освоение на практике методов саморегуляции, снижения напряжения и самоподдержки;
- г) освоение надпрофессиональных компетенций (навыков общения, сотрудничества, навыков самопрезентации, поведения в стрессовых ситуациях и т.д.);
- е) формирование мотивов саморазвития, личностного роста, развитие навыков и умений по целеполаганию и планированию.

#### **Формы и методы работы в ходе реализации программы.**

В программе использованы различные типы уроков, которые разработаны на основе традиционной классно - урочной системы с учетом принципов дифференцированного обучения.

В ходе работы с учащимися предусмотрено использование комплекса психологических методик, направленных на изучение и анализ индивидуальных психологических качеств учащихся.

Занятия проводятся в групповой форме, используется работа в микрогруппах, в индивидуальном режиме.

**Формы организации обучения** – лекция, ролевая игра, тренинг, тестирование, анкетирование, активизирующие познавательные беседы, индивидуальные и групповые беседы; демонстрация аудио- и видеofilьмов, презентация, психотерапевтические приемы: эмоциональное реагирование отрицательных переживаний, снятие и уменьшение социальных страхов.

#### **Формы контроля**

Рефлексия по каждому занятию в форме вербального проговаривания или письменного заполнения анкеты, ведение тетради.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ЧАС С ПСИХОЛОГОМ»**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способностей обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие компетентности в решении проблем на основе личного выбора, формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- развитие эмоционального интеллекта, эмоционально-волевой регуляции, повышение сопротивляемости стрессу.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

В результате освоения курса обучающийся научится:

- владеть навыками самопознания, развития «Я-концепции», проектирования перспективы самоопределения;
- ставить перед собой профориентационные цели, реализовывать их и при необходимости корректировать;
- 

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Метапредметные результаты освоения программы должны отражать универсальные учебные действия: регулятивные, познавательные и коммуникативные

##### **Регулятивные:**

- умение делать выбор и брать на себя ответственность за решения, принимаемые в процессе личного и профессионального самоопределения;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности
- владение способами самоконтроля, основами самооценки, самомотивации и рефлексии;
- умение различать, называть и управлять собственными эмоциями;
- освоение техник саморегуляции.

##### **Познавательные:**

- умение использовать вопросы как инструмент для познания будущей профессии;
- умение аргументировать свою позицию, мнение;
- умение создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи;
- умение выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- умение строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.

##### **Коммуникативные:**

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение распознавать невербальные средства общения;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов сторон;
- умение в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи;
- умение публично представлять результаты работы, проделанной в рамках выполнения заданий, связанных с тематикой курса по профориентации;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с взрослым и сверстниками; работать индивидуально и в группе, распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА

Особенность данного курса состоит в том, что учащиеся в течение учебного года

- изучают основы психологии личности,
- проводят самодиагностику и самоанализ своих индивидуальных качеств,
- осваивают навыки эффективной коммуникации,
- приобретают навыки успешной самопрезентации, составления резюме,
- осваивают навыки саморегуляции,
- учатся соотносить свои личностные качества с требованиями профессий, и делают самостоятельный вывод о возможности приобретения выбранной профессии.

В курсе не только формируются новые знания и умения, но и совершенствуются психологические навыки.

Развитие у учащихся психологических навыков и практическое их применение позволяет готовить школьников к итоговой аттестации за курс полной средней школы и даёт возможность им быть успешными в своей дальнейшей жизни.

### 10 класс

#### 1. Юность пора самоопределения (3 часа)

В данном разделе школьники знакомятся с понятием успеха, который преимущественно рассматривается, как умение ставить цели и добиваться их адекватными средствами. У учащихся формируется навык целеполагания (умение правильно формулировать цели, видеть шаги по их достижению, грамотно распределять время, самопрограммирование).

#### 2. «Психология общения» (5 часов)

Общение как умение не только высказывать свои мысли, но и слушать чужие. Невербальные средства общения. Жесты, мимика, телодвижения как источник информации о человеке. Эффективная коммуникация. Что значит быть «активным». На занятиях этой части курса школьники осваивают навыки эффективной коммуникации (умение слушать, понимать сигналы невербального поведения и т. д.), формируют представление о способах конструктивного и неконструктивного влияния людей друг на друга. Так, значительное место в данном разделе отведено изучению феномена манипулирования как виду разрушительного влияния одного человека на другого. Старшеклассники учатся распознавать способы манипуляции и защищаться от них. Кроме того, большое внимание уделяется деловому общению. Учащиеся знакомятся с приёмами расположения к себе, эффективного ведения деловой беседы и телефонного разговора, а также с особенностями публичного выступления. Полученные знания отрабатываются в ролевых играх, которые позволяют опробовать способы создания благоприятной атмосферы, провести диалог в соответствии с фазами деловой беседы, получить обратную связь от одноклассников и на практике убедиться в том, что деловое сотрудничество позволяет быть уверенным в себе, доброжелательным компетентным.

### 11 класс

#### 1. «Профессиональное самоопределение» (3 часа)

Ориентация на собственное будущее как залог сегодняшних успехов. Построение траектории собственной жизни. Сегодняшние успехи и достижения.

Кому и когда важно презентовать себя. На что обращают внимание при первом знакомстве во время приёма на работу. Резюме - что это такое и как его составить.

Знакомство обучающихся с понятием «образование», видами образования и отличиями разных видов профессионального образования. В том числе с учебными заведениями, располагающимися на территории Красноярского края, активизация самопознания.

2. Психологическая подготовка к экзаменам (5 часов)

Знакомство с понятиями эмоции. Блок посвящён способам саморегуляции эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях. Формирование важности эмоциональной регуляции жизнедеятельности. Навыки идентификации эмоционального состояния

Структура и функции самопознания, понятие «Яконцепции». Углубленное самопонимание и самосознание

**Тематическое планирование занятий 10 класс.**

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР	Воспитательный потенциал
<b>I Юность пора самоопределения (3 часа)</b>					
1	Вводное занятие. Моя профессиограмма	Презентация, практическая работа	1	<a href="https://bvb-kb.ru/?section=vneurochnaya-ayadeyatelnost">https://bvb-kb.ru/?section=vneurochnaya-ayadeyatelnost</a>	Формирование навыков постановки ближайших и дальних целей. Построение траектории собственной жизни.
2	Успех и целеполагание	Лекция, активизирующая беседа	1		
3	«Перспектива»	Психологическая игра	1		
<b>II Психология общения (5 часов)</b>					
4	Общение. Структура и средства общения	Лекция, активизирующая беседа	1	<a href="https://www.1ektorium.tv/decisions-9-11">https://www.1ektorium.tv/decisions-9-11</a> <a href="https://www.1ektorium.tv/selfmanagement-9-11">https://www.1ektorium.tv/selfmanagement-9-11</a>	Формирование основных представлений о психологии общения. Представление о понятии общения.
5	Умение слушать. Техники активного слушания	Лекция, ролевая игра	1		
6	Манипулирование. Виды манипуляций. Как распознать манипуляцию?	Семинар-тренинг	1		
					Формирование представления о неконструктивном общении. Понимание сущности манипуляции,

					анализ причин манипуляции. Развитие навыков распознавания и противостояния манипулирования
7	Приемы расположения к себе. Самопрезентация.	Семинар-тренинг	1		Овладение навыками самопрезентации.
8	Проектируем жизнь	Профоринтанционная игра	1		Формирование навыков постановки ближайших и дальних целей
	ИТОГО		8 часов		

### Тематическое планирование занятий 11 класс.

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР	Воспитательный потенциал
<b>I Профессиональное самоопределение (3 часа)</b>					
	Стратегия выбора профессии. Построение личной профессиональной перспективы (методика ЛПП)	Активизирующая беседа, практическая работа, самодиагностика	1	<a href="https://postupi.online/">https://postupi.online/</a> <a href="https://moeobrazovanie.ru/">https://moeobrazovanie.ru/</a> <a href="https://bvb-kb.ru/?section=vneurochnaya-devatelnost">https://bvb-kb.ru/?section=vneurochnaya-devatelnost</a>	Формирование навыков постановки ближайших и дальних целей. Учет индивидуальных особенностей при выборе профессии. Влияние мировоззрений и жизненных ценностей на выбор профессии.
	Мое первое резюме	Семинар-тренинг	1		Формирование представлений о правилах составления резюме, формирование умений и навыков, необходимых для самопрезентации.
	Мой путь поступления	Презентация, беседа	1		

<b>II Психологическая подготовка к экзаменам (5 часов)</b>					
	Стресс. Фазы развития стресса.	Лекция, активизирующая беседа, самодиагностика	1	<a href="https://www.1ektorium.tv/selfmanagement-9-11">https://www.1ektorium.tv/selfmanagement-9-11</a>	Сформировать представления о понятии «стресс», проанализировать влияние стресса и дистресса на организм человека. Выработать пути адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях
	Эмоции и чувства. Контроль эмоций.	Тренинг	1		Формирование представления о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний. Овладение некоторыми приемами аутотренинга и релаксации, навыками преодоления негативных эмоциональных состояний.
	Самосознание. Самоотношение.	Тренинг	1		
	Приёмы саморегуляции.	Тренинг	1		
	Позитивное мышление	Семинар-тренинг	1		Представления о позитивном мышлении. Развитие навыков позитивного мышления.
	<b>ИТОГО</b>		<b>8 часов</b>		

## Литература

1. Голованова И. И. Методика управления конфликтами: Учебное пособие – Казань: Центр инновационных технологий, 2010. – с.
2. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер, 2009. – 576 с.
3. Корягина, Н. А. Самопрезентация и убеждающая коммуникация: учебник и практикум для вузов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 225 с.
4. Кузнецов К. Г. Моя будущая профессия. Рабочие программы. 8—11 классы / — М.:Просвещение, 2021. — 40 с.
5. Кулагина, И. Ю. Психология развития и возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие для вузов. — М.: Акад. проект, 2013. — 419 с.
6. Немов Р. С. Общие основы психологии. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений — Изд. 4-е. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — Т. 1. — 688 с.
7. Немов Р.С. Психология. Пособие для учащихся 10-11 классов. - М.: Просвещение, 1995.
8. Прихожан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. – М., Творческий центр, 1997
9. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А. М. Прихожан. — М.: МПСИ; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с
10. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение, — М.; Воронеж: МОДЭК, 1996.
11. Пряжников Н.С. Профорентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). — М.: ВАКО, 2005.
12. Пряжникова Е.Ю. Профорентация, -М.: Академия, 2010. – 496 с.
13. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. – М.: Генезис, 2005. – 208 с, ил.
14. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. [Текст] / К. Рудестам – М., 2004.– 368 с.
15. Шеннон Дж. Руководство по выживанию для подростков. Как избавиться от тревожности [Текст] / Шеннон Дж. — СПб: Весь, 2015 — 224 с. документ не содержит источников.

## Электронные образовательные ресурсы

1. <https://proektoria.online/>
2. <http://шоупрофессий.рф/>
3. <https://www.edu.ru>
4. <https://bvbinfo.ru/>
5. <https://postupi.online/>
6. <https://moeobrazovanie.ru/>
7. <https://www.lektorium.tv/decisions-9-11>
8. <https://www.lektorium.tv/selfmanagement-9-11>