



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 15 ГОРОДА ПЯТИГОРСКА

357524, Пятигорск, ул. Аллея Строителей, 7
телефон: (8793) 32-22-65 e-mail: licey15.pyatigorsk@mail.ru

Рассмотрено
на заседании МО
Мясоедова А.В. / е.в. /
Протокол № 1
от 28.08. 2025 г.

Согласовано
заместитель директора по
УВР
/А.Ю. Тихонова /
28 августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочных занятий**

по психологии
(предмет)

для 9 класса
(класс)

количество часов в год 34, в неделю 1

Срок реализации программы

2025-2026 учебный год

Базовый уровень

Рабочая программа составлена на основе (точное название программы, её
авторы и выходные данные)

Рогов Е. И. Выбор профессии: Становление профессионала. - М.: Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС, 2003. - 336 с

Составитель: Мясоедова Ангелина Викторовна
педагог - психолог высшей категории
(ФИО учителя, категория)

г. Пятигорск, 2025 год

Пояснительная записка

Структура программы: пояснительная записка, содержание курса, способы и формы оценки результатов, календарно-тематическое планирование, учебно-методическая литература.

Общая характеристика курса внеурочных занятий

Реформа российского общества предъявляет новые требования к системе образования: необходимо не только организовать образовательный процесс и дать знания, но и подготовить выпускника школы к жизни и профессиональной работе в новых экономических условиях. Старшие подростки в меньшей степени зависимы от взрослых, которые помогают им войти в культуру современного общества. Однако, они по-прежнему нуждаются во внешнем руководстве в вопросах формирования собственной системы ценностей, смысло-жизненных ориентиров. И тем более они нуждаются в таком руководстве в вопросах профессионального самоопределения. Выбор профессии - неотъемлемый элемент взросления человека. Представления о своем будущем, осознание своих обязанностей, стремление к самоактуализации ставят перед молодым человеком задачи лично – профессионального развития, эффективное решение которых невозможно без формирования общей культуры подрастающего человека. Психология как наука и как практическая деятельность составляет часть общей культуры. Психология профессиональной деятельности позволяет сформировать у обучающегося представления об общей культуре специалиста, о задачах его профессионального и личностного становления. Курс внеурочных занятий «Выбор профессии. Становление профессионала» ориентирован не только на ознакомление обучающихся с широким спектром специальностей и правильный выбор ими собственного профессионального будущего, но, прежде всего, на формирование у школьников представления о том, какой стиль жизни выбрать, к какой социальной группе принадлежать, какие цели перед собой ставить, т.е. формирует субъектное отношение к собственной жизни. Таким образом, реализация данного курса является

интегрирующим фактором, позволяющим решить задачи личностного, социального, профессионального и культурного развития обучающихся 9-х классов.

Курс внеурочных занятий «Выбор профессии» для обучающихся 9-х классов направлен на формирование у них следующих компетенций:

- умение определять собственные профессиональные предпочтения;
- исследование и понимание собственных смысло-жизненных ориентаций и ценностей;
- владение навыками адаптивного поведения в обществе;
- приобретение представления о личностных регуляторах выбора профессии;
- развитие навыков конструктивного общения;
- формирование мотивационных компонентов профессиональной пригодности, побуждающих реализовывать свои способности и личностные особенности в профессиональной деятельности;
- овладение закономерностями, психологическими факторами и механизмами общения и взаимодействия людей при совместной деятельности.

Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами основного общего образования курс внеурочных занятий «Выбор профессии» реализуется в 9-х классах по одному часу в неделю (34 ч. в год).

Формы контроля: практические работы, тренинги самопознания

Результаты прохождения курса «Выбор профессии»:

Личностными результатами освоения рабочей программы являются:

- сформированность у обучающихся представлений о психологии профессионального самоопределения, о личностных регуляторах выбора профессии;
- сформированность мотивационной готовности к выбору профессии;
- овладение закономерностями, психологическими факторами и механизмами общения в коллективе, в том числе, в трудовом;

- осознание обучающимися собственных смысло-жизненных ориентаций, терминальных и инструментальных ценностей, как регуляторов выбора профессии;
- владение навыками эффективной самопрезентации при приеме на работу, в ситуации собеседования;
- понимание обучающимися закономерностей развития профессиональной зрелости и уровня мастерства.

Метапредметными результатами освоения рабочей программы являются:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и

оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

- целеустремленность в поисках и принятии решений, сообразительность и интуиция, развитость пространственных представлений; способность воспринимать красоту и гармонию мира.

Предметными результатами освоения рабочей программы являются:

- развитие личности обучающихся средствами психологии: развитие общей культуры обучающихся, их мировоззрения, ценностно-смысловых установок, развитие познавательных, регулятивных и коммуникативных способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению;
- овладение систематическими знаниями основ психологии, социальной психологии и психологии личности, приобретение опыта осуществления целесообразной и результативной деятельности;
- развитие способности к непрерывному самообразованию, овладению ключевыми компетентностями, составляющими основу умения: самостоятельному приобретению и интеграции знаний, коммуникации и сотрудничеству, эффективному решению (разрешению) проблем, осознанному использованию информационных и коммуникационных технологий, самоорганизации и саморегуляции.

Формы организации учебного процесса:

Для успешной реализации курса занятий используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для осознания обучающимися полученных на занятиях знаний. С этой целью в занятиях присутствует элемент индивидуальной беседы с обучающимися, выполнение ими индивидуальных проективных методик. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают школьникам более эффективно усвоить изучаемый материал.

Содержание курса. В содержание программы включены психотехнические упражнения, проективные методики, приемы ролевых игр, блок

теоретической информации по психологии, интерактивные и групповые методы обучения, рефлексивный и мотивационный диалоги, ролевые этюды и упражнения - все это требуют творческого взаимодействия педагога и обучающихся.

№	Раздел программы	Всего часов
1	Кем стать после школы?	12
2	Начало профессиональной жизни	13
3	Профессиональное долголетие	9

Дополнительная литература

1.	Рогов Е.И.	Выбор профессии. Становление профессионала.
----	------------	---



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 15 ГОРОДА ПЯТИГОРСКА

357524, Пятигорск, ул. Аллея Строителей, 7
телефон: (8793) 32-22-65 e-mail: licey15.pyatigorsk@mail.ru

Рассмотрено
на заседании МО
Мясоедова И.В.
Протокол № 1
от 28.08. 2025 г.

Согласовано
заместитель директора по
УВР
[Signature] /А.Ю. Тихонова /
28 августа 2025 г.

Утверждаю
Директор МБОУ лицея №15
[Signature] /А.И. Ажахметова /
Приказ №
от 29 августа 2025 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Внеурочных занятий по психологии на 2025-2026 учебный год
(предмет)

Класс: 9

Учитель: Мясоедова Ангелина Викторовна

Количество часов в неделю - 1; на год - 34.

Планирование составлено на основе программы
«Выбор профессии: становление профессионала»

(Указать документ)

Учебник (название, автор, издательство, год издания)
Родв Е.И. Выбор профессии: Становление профессионала - м.: Уфг. во Владос - Пресс, 2003. - 336с.

Дополнительная литература

Тематическое планирование составил (а)

[Signature]
(подпись)

Мясоедова И.В.
(расшифровка подписи)

**Календарно-тематическое планирование
курса внеурочных занятий «Выбор профессии»
(9-е классы)**

№	Дата	Раздел программы	Тема урока	УУД	Межпредметные связи
1		Кем стать после школы?	Профессия и способности	Получить представление о таких понятиях как «способности», «структура профессиональной деятельности»	Обществознание
2			Можно ли унаследовать профессию?	Научиться распознавать теории развития способностей	Биология, Обществознание
3			Воспитание способностей	Получить представление о социальной теории способностей, об основных сензитивных периодах развития способностей	Биология, обществознание
4			Практическая работа «Теории развития способностей»	Знать различия теории наследования и приобретения способностей; уметь определять теорию способностей	Биология
5			Профессия и задатки	Познакомиться с такими понятиями как «задатки», уметь различать способности, склонности, задатки	Биология
6			Первичная диагностика «Профессиональная готовность»	Сформировать собственные представления о мире профессий.	Математика
7			Личностные регуляторы выбора профессии	Иметь представление о базовых личностных регуляторах выбора профессии, таких как уровень притязаний, самооценка, «образ Я»	Обществознание

8		✿ Диагностика профессиональной идентичности	Определить собственный уровень профессиональной идентичности	Математика
9		Исследование профессиональных предпочтений: методика «Карта интересов»	Иметь представление о собственных актуальных и потенциальных способностях	Обществознание
10		Методика Голланда,	Получить представление о способах измерения способностей	
11		Этапы освоения профессии и уровни способностей. Погруженность в профессию. Практическая работа «Профессиограмма»	Уметь различать уровни развития способностей такие, как одаренность, гениальность. Уметь строить профессиограмму своей будущей профессии; уметь выявлять профессиональнозначимые качества, умения	Математика
12		Практическая работа «Кем я хотел стать в детстве»	Развитие навыков самоанализа	
13		Адаптация к профессиональной жизни.	Знать особенности творческих способностей	
14		Первое впечатление: навыки эффективной самопрезентации	Развитие коммуникативных навыков, навыков самопрезентации	
15		Практическая работа «Резюме»	Освоить приемы и методы эффективной самопрезентации	
16		Исследование собственных профессиональных предпочтений: методика ДДО Климова	Развитие интереса к собственному профессиональному самоопределению	Математика
17		Практическая работа «Собеседование»	Формирование умения пользоваться средствами вербальной и невербальной коммуникации. Владение приемами	Обществознание

Начало профессиональной

			эффективной невербальной коммуникации	
18		«Встречают по одежке»	Познакомиться с правилами «дресс-кода» и делового этикета	Этика, психология общения
19		Проблемы общения в трудовом коллективе. Исследование типа общения: методика Лири. Диагностика межличностных отношений (ДМО)	Познакомиться с понятием «конфликт», знать возможные трудности на пути становления специалиста и способы их преодоления; знать факторы препятствующие и способствующие установлению доверительных отношений в коллективе. Знать собственные индивидуальные особенности поведения в ситуации общения. Иметь представление об основных типах общения.	Обществознание
20		Психологическая атмосфера в трудовом коллективе: стратегии поведения в конфликте	Уметь использовать навыки конструктивного поведения в конфликте	Обществознание, социальная психология
21		Проблемы общения в трудовом коллективе: анализ результатов практической работы	Освоение способов конструктивного поведения в конфликте, знать способы коррекции собственного конфликтного поведения.	
22		Практическая работа «Грузоперевозки»	Развитие навыков конструктивного решения конфликтной ситуации.	Обществознание
23		Практическая работа - сюжетно-ролевая игра «Официант, у меня муха в супе!»	Развитие навыков асертивного отказа	Обществознание

24		Изменение личности в профессии Подъемы и спады профессиональн	Различать понятия «профессиональная деформация», «эмоциональное выгорание, «профессиональный стереотип». Знать закономерности подъема и спада профессионального роста	Общественное
25		Практическая работа «Определение мотивации достижения», «Определение мотивации избегания неудач»	Научиться определять у себя преобладающие мотивы	Математика, психология личности
26		Профессиональная зрелость и творчество: кризис середины жизни. Трудности и новообразования возраста.	Знать факторы, способствующие и препятствующие формированию профессиональной зрелости; знать специфику «кризиса середины жизни»	Общественное, возрастная психология
27		Золотой возраст: трудности и новообразования возраста	Знать специфику возраста 50 лет; знать способы профилактики эмоционально-го выгорания	
28		Исследование направленности личности: методика Рокича	Познание собственных стремлений, ценностей	Математика
29		Скоро на заслуженный отдых: предпенсионный возраст. Трудности и новообразования возраста.	Познакомиться со спецификой предпенсионного возраста	
30		Исследование уровня стрессоустойчивости	Осознавать собственные особенности реагирования в стрессовой ситуации	
31		Практическая работа	Выработка эффективных копинг-стратегий преодоления	

				стрессовой ситуации в соответствии с собственными индивидуальными особенностями личности	
32			Пенсионный возраст: психологические трудности и новообразования возраста	Ознакомление с новообразованиями пенсионного возраста	Общественное, медицина, физкультура
33			Закономерности старения. Психологические трудности и преимущества возраста	Формирование представлений о закономерностях развития человека	Общественное, медицина
34		Профессиональное долгодетие	Итоговая диагностика профессиональной готовности, профессиональной идентичности	Анализ динамики развития собственной профессиональной идентичности; решение задач профессионального самоопределения	Общественное, медицина