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 августа2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Пашнина Н.Ю.

Приказ № 98

от 31 августа2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ С ПСИХОЛОГОМ
«Я И МОЁ БУДУЩЕЕ»
9 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

1. Планируемые результаты освоения курса

В результате изучения данного курса программа позволит подросткам изучить личностные особенности, повысить психологическую компетентность, овладеть навыками эффективного общения.

Школьникам будет предоставлена возможность сформировать:

- знания и представления о требованиях современного общества к профессиональной деятельности человека, о рынке профессионального труда и образовательных услуг; о возможностях получения образования не только в условиях избираемого профиля, но и в дальнейшей перспективе; о психологических основах принятия решения в целом и выборе профиля обучения, в частности;
- умения находить выход из проблемной ситуации, связанной с выбором профиля обучения и пути продолжения образования; объективно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью; ставить цели и планировать действия для их достижения; выполнять творческие упражнения, позволяющие приобрести соответствующий практический опыт;
- представления о способах саморегуляции в условиях межличностного взаимодействия.

2. Содержание учебного предмета

Наименование раздела	Краткое содержание раздела	Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся
РАЗДЕЛ 1. Профессиональное самоопределение	Особенности современной ситуации в мире профессий. Понятие о предмете, целях, орудиях труда и условиях деятельности. Престижность, профессий; роль СМИ в популяризации профессий. «Престиж» профессии как общественное мнение, мода на профессию, мнение родных и друзей. Диагностика свойств личности	Беседа Тренинг Мозговой штурм Ролевая игра Психотехнические приемы	Определяют преобладающие жизненные ценности, индивидуальный профессиональный тип. Определяют тип профессии. Диагностика профессиональных интересов. Определяют стиль общения. Профессиональная проба. Определяют жизненные смыслы. Участвуют в играх на самопознание. Определяют преимущественные стратегии поведения. Определяют личностные качества. Выполняют упражнения. Участвуют в беседе

РАЗДЕЛ 2. Проектирование будущего	Построение осуществимого плана профессионального самообразования. Мотивация достижений. Эмоционально-регулятивная готовность к экзамену. Стресс и фрустрация. «Хороший» и «плохой» стресс. Управление стрессом. Фрустрация - переживание неудовлетворения потребностей. Способы поведения при фрустрации. Трудные ситуации и способы их преодоления. Какие ситуации могут быть трудными. Эффективные и неэффективные способы преодоления трудных ситуаций. Значение умения преодолевать трудные ситуации для саморазвития и самоопределения. Жизненная стойкость. Внутренние и внешние препятствия самоопределения. Внутренний конфликт. Какие бывают внутренние конфликты. Когда внутренний конфликт помогает, а когда мешает самоопределению. Внутренний конфликт и кризис. Неуверенность в себе. Факторы, оказывающие положительное и отрицательное влияние на состояние здоровья подростка. Психологические зависимости. Способы бегства от действительности: в иллюзии (алкоголизм, наркомания), в виртуальный мир (Интернет-зависимость). Бегство «в тело» - культуризм, чрезмерное внимание к здоровью. Бегство «в работу» - «трудоголизм». Бегство «в контакты или уединение» - зависимость от другого человека. Чувства и их характерные черты. Классификация и виды чувств. Анализ психологической природы страха. Умение управлять эмоциями и чувствами. Профессиональная карьера. Юношеская мечта о достижении больших высот в профессии. Личностная зрелость. Активность, а не реактивность поведения. Нравственное развитие.	Беседа Тренинг Психотехнические приемы	Получают новую информацию. Участвуют в беседе. Определяют свою формулу успеха. Определяют стратегии поведения при подготовке к экзаменам. Знакомятся с характеристиками памяти человека. Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков. Обучение эффективным методам работы при подготовке к экзаменам. Знакомятся с видами аддикции. Проводят анализ психологической природы страха. Проективная проработка и разрядка страхов и тревоги. Снятие эмоционального напряжения. Определяют преобладающие интересы и склонности

	Самоактуализация, самореализация и самоосуществление. Открытость опыту		

3. Календарно-тематическое планирование

№	Наименование раздела/ тем	Количество часов	Примерные даты проведения
	РАЗДЕЛ 1. Профессиональное самоопределение	**11**	Сентябрь-февраль
1	Путь в профессию	1	сентябрь
2	Ценностные ориентиры и мотивы самоопределения	1	
3	Профессиональный тип личности	1	
4	Диагностика профессиональной направленности	1	октябрь
5	Стиль общения и выбор профессии	1	
6	Профпригодность	1	ноябрь
	РАЗДЕЛ 2. Проектирование будущего	**5**	Декабрь-май
7	Профессиональные и жизненные планы	1	декабрь
8	Мои качества	1	
9	Мои ценности	1	
10	Мой творческий потенциал	1	январь
11	Оценка моей самостоятельности	1	февраль
12	Формула успеха	1	февраль
13	Построение режима дня во время подготовки к экзамену	1	март
14	Планирование повторения учебного материала к экзамену	1	
15	Способы поддержки работоспособности	1	апрель
16	Как бороться со стрессом	1	
17	Звездная карта моей жизни	1	май

	Итого	**17**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 725095246188975712212879948266252479936562693827

Владелец Пашнина Наталья Юрьевна

Действителен С 23.10.2026 по 23.10.2027