

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Комитет по образованию администрации Белоярского района
СОШ п. Сосновка

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО гуманитарного цикла
_____ А.Е. Иванова
Протокол №1 от «01» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор СОШ п. Сосновка
_____ М.В. Иванов
Приказ №264 от « 01 » сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
факультативного курса «Час общения с психологом»

для обучающихся 11 класса

Срок реализации 1 год

Составитель:
Медведева Елена Сергеевна,
педагог-психолог

п. Сосновка 2023
2023 г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА П. СОСНОВКА»**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора школы по МР
_____ К.С. Мазанкина
“01” сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
_____ М.В.Иванов
“01” сентября 2023 г.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 2023 - 2024 учебный год

Название предмета: Час общения с психологом

Класс: 11

Учитель: Медведева Елена Сергеевна

Общее количество часов на предмет по учебному плану - 34, запланировано 34 часов

1 часа в 11 классе в неделю. Всего учебных недель 34.

Составлен в соответствии с Примерной программой основного общего образования, соответствующей Федеральному компоненту государственного стандарта общего образования и допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации

Одобен на заседании МО учителей гуманитарного цикла «01» сентября 2023 г.

Протокол № 1 Руководитель МО гуманитарного цикла _____ Анна Евгеньевна Иванова

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
1. Актуальность и назначение программы	4
2. Цели и задачи изучения элективного курса	4
3. Особенности работы педагога по программе	6
4. Личностные результаты	6
5. Метапредметные результаты	8
6. Содержание программы элективного курса «Час общения с психологом»	13
7. Тематическое планирование	17
8. Календарно – тематическое планирование	18
9. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования.

Актуальность и назначение программы

Программа элективного курса «Час общения с психологом» включает в себя два раздела. Раздел I – «Профориентация», Раздел II – «Психологическая подготовка к ЕГЭ». Актуальность реализации первого раздела данной программы обусловлена потребностью подростков в самоопределении, в том числе в определении сферы будущей профессиональной деятельности. А это влечёт за собой необходимость в педагогическом сопровождении профессионального самоопределения школьников, в развитии мотивации школьника к осуществлению трудовой деятельности, в формировании готовности школьников к выбору профессионального пути и к обучению в течение всей жизни. Эти важные задачи лишь отчасти решаются в учебном процессе. Работа по программе внеурочной деятельности «Профориентация» позволит педагогу реализовать эти актуальные для личностного развития учащегося задачи.

Программа станет востребованной как школьниками, которые планируют после окончания основной школы продолжить обучение в колледжах и техникумах, так и теми, кто планирует получить среднее образование в стенах школы. Сегодня профессионалу любой сферы деятельности необходимо владеть набором универсальных навыков, поэтому программа ориентирована на всех школьников вне зависимости от профиля (направленности) предполагаемой будущей профессии.

Актуальность реализации второго раздела программы элективного курса обусловлена необходимостью помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением. Данный раздел является комплексом занятий по подготовке учащихся 11-х классов к ЕГЭ с элементами психологического тренинга.

Второй раздел программы "Психологическая подготовка к ЕГЭ" основан на программе занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программу "Путь к успеху" Стебеновой Н., Королевой Н.

Программа элективного курса «Час общения с психологом», раздел "Психологическая подготовка к ЕГЭ" позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Цели изучения элективного курса

Первый раздел элективного курса «Час общения с психологом» нацелен на помощь учащемуся:

- в освоении надпрофессиональных компетенций (навыков общения, навыков работы в команде, навыков поведения в конфликтной ситуации, навыков сотрудничества, навыков принятия решений и ответственности за них т. д.). Эти навыки являются

- важными для любой профессии, владение ими позволит учащемуся в будущем реализовать себя как в профессиональной сфере, так и в личной жизни;
- в ориентации в мире профессий и в способах получения профессионального образования. Это позволит учащемуся в большей степени самостоятельно делать выборы в профессиональной сфере, объективнее оценивать свои шансы на получение профессии, корректировать свой школьный образовательный маршрут;
 - в познании себя, своих мотивов, устремлений, склонностей. Эти навыки помогут учащемуся стать увереннее в себе, честнее с самим собой, понимать и оценивать степень влияния других людей на свои решения, в том числе в сфере выбора профессии;
 - в формировании и развитии трёх компонентов готовности к профессиональному самоопределению: мотивационно-личностного (смыслового), когнитивного (карьерная грамотность) и деятельностного;
 - в планировании жизненного и профессионального пути. Это позволит учащемуся строить образ своего будущего, видеть задачи, которые предстоит решить для достижения этого образа;
 - в поддержании мотивации учащегося к осуществлению трудовой деятельности. Это позволит ему видеть социальный характер любого труда, понимать естественность каждодневных усилий как для повышения своего будущего профессионального уровня, так и для обычного труда в семье, во дворе своего дома.

Цель второго раздела элективного курса «Час общения с психологом» - психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

Методы и техники, используемые в занятиях:

- Ролевые игры;
- Мини-лекции;
- Дискуссии;
- Релаксационные методы;
- Метафорические притчи и истории;
- Психофизиологические методики;
- Телесно-ориентированные техники;
- Диагностические методики.

Задачи второго раздела элективного курса:

- Повышение сопротивляемости стрессу;
- Отработка навыков поведения на экзамене;
- Развитие уверенности в себе;
- Развитие коммуникативной компетентности;
- Развитие навыков самоконтроля;
- Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок;
- Обучение приемам эффективного запоминания;
- Обучение методам работы с текстом.

Место элективного курса внеурочной деятельности «Час общения с психологом» в учебном плане: Программа может быть реализована в работе со школьниками 11 классов. Программа курса рассчитана на 34 часа, в рамках которых предусмотрены такие

формы работы, как беседы, дискуссии, мастер-классы, экскурсии на производство, решения кейсов, коммуникативные и деловые игры, консультации педагога - психолога.

Особенности работы педагога по программе

Задача педагога состоит в том, чтобы сопровождать процесс профессиональной ориентации школьника, раскрывая потенциал каждого через вовлечение в многообразную деятельность, организованную в разных формах. При этом результатом работы педагога в первую очередь является личностное развитие учащегося. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая учащегося совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием.

Примерная схема проведения занятий по программе может быть такой: приветствие школьников; эмоциональная разрядка (короткие игры, маленькая притча, размышления учащихся о предложенном высказывании или цитате и т. п.); проблематизация темы предстоящего занятия; работа по теме занятия; рефлексия. Особенностью занятий являются их интерактивность и многообразие используемых педагогом форм работы: в ходе даже одного занятия педагог может чередовать разнообразные игры, групповую работу, обмен мнениями, самостоятельную работу, дискуссии. Кроме того, программа предусматривает организацию виртуальных экскурсий и мастер-классов.

Планируемые результаты освоения элективного курса «Час общения с психологом».

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

Личностные результаты

В сфере гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, с которыми школьникам предстоит взаимодействовать в рамках реализации программы;
- готовность к разнообразной совместной деятельности;
- выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.

В сфере патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, с которыми школьники будут знакомиться в ходе профориентационных виртуальных экскурсий на предприятия своего региона.

В сфере духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных

и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

— осознание важности свободы и необходимости брать на себя ответственность в ситуации подготовки к выбору будущей профессии.

В сфере эстетического воспитания:

— осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения для представителей многих профессий;

— стремление к самовыражению в разных видах искусства, в том числе прикладного;

— стремление создавать вокруг себя эстетически привлекательную среду вне зависимости от той сферы профессиональной деятельности, которой школьник планирует заниматься в будущем.

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

— осознание необходимости соблюдения правил безопасности в любой профессии, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

— ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;

— способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, вызванным необходимостью профессионального самоопределения, осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели, связанные с будущей профессиональной жизнью;

— умение принимать себя и других, не осуждая;

— умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием для экономии внутренних ресурсов;

— сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В сфере трудового воспитания:

— установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

— интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе знаний, полученных в ходе изучения элективного курса;

— осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

— готовность адаптироваться в профессиональной среде;

— уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

— осознанный выбор и построение индивидуальной образовательной траектории и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

В сфере экологического воспитания:

— повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения, в том числе в процессе ознакомления с профессиями сферы «человек-природа»;

— активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, в том числе осознание потенциального ущерба природе, который сопровождает ту или иную профессиональную деятельность;

— осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

В сфере понимания ценности научного познания:

— ориентация в деятельности, связанной с освоением курса, на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

— овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира, средством самосовершенствования человека, в том числе в профессиональной сфере;

— овладение основными навыками исследовательской деятельности в процессе изучения мира профессий, установка на осмысление собственного опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения цели индивидуального и коллективного благополучия.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

— освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональному признаку;

— способность действовать в условиях неопределённости, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других, проходить профессиональные пробы в разных сферах деятельности;

— навык выявления и связывания образов, способность осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие, в том числе профессиональное;

— умение оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

— умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

— способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации.

Метапредметные результаты

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:

— выявлять дефицит информации о той или иной профессии, необходимой для полноты представлений о ней, и находить способы для решения возникшей проблемы;

— использовать вопросы как инструмент для познания будущей профессии;

— аргументировать свою позицию, мнение;

— оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе работы с интернет-источниками;

— самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого обсуждения в группе или в паре;

— прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, связанные с выбором будущей профессии;

- выдвигать предположения о возможном росте и падении спроса на ту или иную специальность в новых условиях;
- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации, связанной с профессиональной деятельностью или дальнейшим обучением;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации, предназначенную для остальных участников элективного курса.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:

- воспринимать и формулировать суждения в соответствии с целями и условиями общения в рамках занятий, включённых в курс «Час общения с психологом»;
- выражать свою точку зрения; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и стараться смягчать конфликты;
- понимать намерения других участников занятий элективного курса, проявлять уважительное отношение к ним и к взрослым, участвующим в занятиях, в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения друг с другом;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты работы, проделанной в рамках выполнения заданий, связанных с тематикой курса по профориентации;
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности, коллективно планировать действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких участников курса, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и др.);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с действиями других участников курса «Час общения с психологом».

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:

- выявлять проблемы, возникающие в ходе выбора будущей профессии;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- делать выбор и брать на себя ответственность за решения, принимаемые в процессе профессионального самоопределения;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- предвидеть трудности, которые могут возникнуть при выборе будущей профессии;

- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку опыту, приобретённому в ходе прохождения курса по профориентации, уметь находить позитивное в любой ситуации;
- уметь вносить коррективы в свою деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- различать, называть и управлять собственными эмоциями;
- уметь ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения участников курса, осознанно относиться к ним.
- Предметные результаты
- Предметные результаты освоения Программы основного общего образования представлены с учётом специфики содержания предметных областей, затрагиваемых в ходе профориентационной деятельности школьников.

Русский язык:

- формирование умений речевого взаимодействия (в том числе общения при помощи современных средств устной и письменной речи): создание устных монологических высказываний на основе жизненных наблюдений и личных впечатлений, чтения учебно-научной, художественной и научно-популярной литературы: монолог-описание; монолог-рассуждение; монолог-повествование;
- участие в диалоге разных видов: побуждение к действию, обмен мнениями, запрос информации, сообщение информации;
- обсуждение и чёткая формулировка цели, плана совместной групповой деятельности;
- извлечение информации из различных источников, её осмысление и оперирование ею, свободное пользование лингвистическими словарями, справочной литературой, в том числе информационно-справочными системами в электронной форме;
- создание письменных текстов различных стилей с соблюдением норм построения текста: соответствие текста теме и основной мысли; цельность и относительная законченность; последовательность изложения (развёртывание содержания в зависимости от цели текста, типа речи); правильность выделения абзацев в тексте; наличие грамматической связи предложений в тексте; логичность.

Литература:

- овладение умением использовать словари и справочники, в том числе информационно-справочные системы в электронной форме, подбирать проверенные источники в библиотечных фондах, Интернете для выполнения учебной задачи; применять ИКТ, соблюдать правила информационной безопасности.

Иностранный язык:

- овладение основными видами речевой деятельности в рамках знакомства со спецификой современных профессий;
- приобретение опыта практической деятельности в жизни: соблюдать правила информационной безопасности в ситуациях повседневной жизни и при работе в Интернете; использовать иноязычные словари и справочники, в том числе информационно-справочные системы в электронной форме.

Информатика:

- овладение основными понятиями: информация, передача, хранение, обработка информации, алгоритм, модель, цифровой продукт — и их использование для решения учебных и практических задач;

- умение оперировать единицами измерения информационного объёма и скорости передачи данных;
- сформированность мотивации к продолжению изучения информатики как профильного предмета на уровне среднего общего образования.

География:

- освоение и применение системы знаний о размещении и основных свойствах географических объектов, понимание роли географии в формировании качества жизни человека и окружающей его среды на планете Земля, в решении современных практических задач своего населенного пункта;
- умение устанавливать взаимосвязи между изученными природными, социальными и экономическими явлениями и процессами;
- умение использовать географические знания для описания существенных признаков разнообразных явлений и процессов в повседневной жизни;
- сформированность мотивации к продолжению изучения географии как профильного предмета на уровне среднего общего образования.

Физика:

- умение использовать знания о физических явлениях в повседневной жизни для обеспечения безопасности при обращении с бытовыми приборами и техническими устройствами, сохранения здоровья и соблюдения норм экологического поведения в окружающей среде;
- понимание необходимости применения достижений физики и технологий для рационального природопользования;
- расширенные представления о сферах профессиональной деятельности, связанных с физикой и современными технологиями, основанными на достижениях физической науки, позволяющие рассматривать физико-техническую область знаний как сферу своей будущей профессиональной деятельности;
- сформированность мотивации к продолжению изучения физики как профильного предмета на уровне среднего общего образования.

Обществознание:

- освоение и применение системы знаний о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми, важности семьи как базового социального института; характерных чертах общества; содержании и значении социальных норм, регулирующих общественные отношения, включая правовые нормы, регулирующие типичные для несовершеннолетнего и членов его семьи общественные отношения (в том числе нормы гражданского, трудового и семейного права, основы налогового законодательства); процессах и явлениях в экономической сфере (в области макро- и микроэкономики);
- умение приводить примеры (в том числе моделировать ситуации) деятельности людей, социальных объектов, явлений, процессов определённого типа в различных сферах общественной жизни, их структурных элементов и проявлений основных функций; разного типа социальных отношений; ситуаций, регулируемых различными видами социальных норм;
- умение классифицировать по разным признакам (в том числе устанавливать существенный признак классификации) социальные объекты, явления, процессы, относящиеся к различным сферам общественной жизни, их существенные признаки, элементы и основные функции;

- овладение приёмами поиска и извлечения социальной информации (текстовой, графической, аудиовизуальной) по заданной теме из различных адаптированных источников (в том числе учебных материалов) и публикаций средств массовой информации (далее — СМИ) с соблюдением правил информационной безопасности при работе в Интернете;
- приобретение опыта использования полученных знаний, включая основы финансовой грамотности, в практической (включая выполнение проектов индивидуально и в группе) деятельности, в повседневной жизни для реализации и защиты прав человека и гражданина, прав потребителя (в том числе потребителя финансовых услуг) и осознанного выполнения гражданских обязанностей; для анализа потребления домашнего хозяйства; для составления личного финансового плана; для выбора профессии и оценки собственных перспектив в профессиональной сфере; для опыта публичного представления результатов своей деятельности в соответствии с темой и ситуацией общения, особенностями аудитории и регламентом.

Биология:

- владение навыками работы с информацией биологического содержания, представленной в разной форме (в виде текста, табличных данных, схем, графиков, диаграмм, моделей, изображений), критического анализа информации и оценки её достоверности;
- умение интегрировать биологические знания со знаниями других учебных предметов;
- интерес к углублению биологических знаний и выбору биологии как профильного предмета на уровне среднего общего образования для будущей профессиональной деятельности в области биологии, медицины, экологии, ветеринарии, сельского хозяйства, пищевой промышленности, психологии, искусства, спорта.

Изобразительное искусство:

- сформированность системы знаний о различных художественных материалах в изобразительном искусстве; о различных способах живописного построения изображения; о стилях и различных жанрах изобразительного искусства; о выдающихся отечественных и зарубежных художниках, скульпторах и архитекторах.

Основы безопасности жизнедеятельности:

- сформированность культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения;
- овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ЧАС ОБЩЕНИЯ С ПСИХОЛОГОМ»

Раздел 1. «Профориентация»

Тема 1. Введение в курс (2 ч)

Знакомство участников программы. Игры и упражнения, помогающие познакомиться. Ожидания каждого школьника и группы в целом от совместной работы. Понятие «профессия». О чём люди думают прежде всего, когда задумываются о будущей профессии. Одна профессия на всю жизнь или сто профессий на одну жизнь. Примеры профессиональных судеб известных учёных, писателей, изобретателей, артистов. Развилки на профессиональном пути.

Особенности современного рынка труда страны и региона. Профессии прошлого, настоящего, будущего. Профессии членов семей школьников и педагогических работников школы. С чего начать проектирование собственного профессионального пути. Первый выбор, связанный с будущей профессией, который делает школьник после получения аттестата об основном общем образовании. Собственный ранжированный список предпочитаемых профессий: первая версия.

Профессии людей, с которыми учащиеся сталкиваются по пути из дома в школу. Общее и особенное каждой профессии. Что важно для людей любой профессии. Профессиональные и надпрофессиональные навыки. Современные исследования об определяющей роли надпрофессиональных навыков человека для поиска работы, карьерного роста, самореализации в профессии. Профессии, которые ушли в прошлое.

Тема 2. Универсальные навыки (3 ч)

Вербальная и невербальная коммуникация и их роль в профессиональной жизни человека. Устная и письменная речь. Нужно ли профессионалу быть грамотным? Общение как умение не только высказывать свои мысли, но и слушать чужие. Невербальные средства общения. Жесты, мимика, телодвижения как источник информации о человеке (например, для потенциального работодателя). Влияние интонации на слушателя. Эффективная коммуникация. Что значит быть «активным слушателем»? Основные правила делового этикета. Составление перечня профессий, для представителей которых навык коммуникации является приоритетным.

Понимание как основа взаимоотношений между людьми. Умение поставить себя на место другого человека. Эмпатия как способность человека осознанно сопереживать эмоциональному состоянию других людей. Перечень профессий, для представителей которых важно обладать эмпатией. О чём говорят поступки человека. Личная страница в соцсетях как возможность понять других людей.

Что такое «личное пространство человека». Значение личного пространства для самочувствия, настроения, работоспособности человека. Почему нас раздражает переполненный транспорт или давка в очереди. Дистанции в общении. Нарушение личных границ. Способы сохранения личных границ в личной и профессиональной сфере.

Чем опасен конфликт в профессиональной жизни человека? Польза конфликта. Нужно ли и как избегать конфликтных ситуаций? Конфликт как стимул к дальнейшему развитию. Конструктивный и деструктивный путь развития конфликта. «Я-высказывания» против «ты-высказываний». Способы взаимодействия в конфликте. Ролевые игры, помогающие получить навык разрешения конфликта. «Конфликтоёмкие» профессии.

Влияние профессии на здоровье человека. Профессиональные риски, возникающие не только в травмоопасном производстве. Риск возникновения заболеваний, связанных с профессией. Способы профилактики.

Тема 3. Какой я? (3 ч)

Что мы наследуем от предков и что приобретаем в процессе развития. Учёт психологических особенностей человека в процессе выбора профессии. Игры, развивающие внимание, память, логику, абстрактное и критическое мышление. Правила командных игр. Профессии, требующие максимальной концентрации внимания.

Способность к самопознанию как особенность человека. Возникновение лженаук астрологии и нумерологии как ответ на запрос человека о познании себя. Способы получения знаний о себе. «Я» в зеркале «другого». Понимание себя как одно из условий успешного профессионального самоопределения. Профессии «психолог» и «психотерапевт». Профориентационные тесты стандартизированной методики оценки. (При разработке и использовании профориентационной диагностики целесо-образно опираться на Российский стандарт тестирования персонала.) О точности их результатов. Экстремальные ситуации и «экстремальные» профессии.

Какое впечатление мы производим на людей и какое впечатление люди производят на нас. Внешняя красота и внутренняя. Проблема неравенства при приёме на работу.

Кому и когда важно презентовать себя. На что обращают внимание при первом знакомстве во время приёма на работу. Язык тела. Грамотная речь как ресурс человека. Создание собственного стиля и уместность его демонстрации при приёме на работу. Резюме — что это такое и как его составить.

Тема 4. Образовательная траектория (3 ч)

Ошибки, которые мы совершаем в жизни. Причины ошибок. Ошибка в выборе профессии и её последствия. Как не ошибиться в выборе колледжа, вуза, профессии. Пути исправления ошибок.

Ориентация на собственное будущее как залог сегодняшних успехов. Построение траектории собственной жизни. Сегодняшние успехи и достижения. Факторы, влияющие на успех в карьере. Примеры траекторий становления известных людей мира, страны, города.

Большая профориентационная игра как способ конструирования школьником собственного образовательного и профессионального маршрута. Этапы проведения игры. Цели и задачи игры.

Тема 5. Профессиональные возможности нашего региона (1 ч)

Обзор учреждений среднего профессионального образования региона: место расположения, проходной балл, направления подготовки, бюджетные, внебюджетные и целевые места, возможности трудоустройства после окончания. Встреча с приглашённым в школу директором, преподавателем или студентом колледжа, куда часто поступают выпускники 9 класса школы. Судьбы выпускников школы, окончивших колледжи региона.

Экскурсия по территории колледжа, знакомство с условиями поступления и обучения в колледже, беседы, интервью.

Обзор учреждений высшего профессионального образования региона: место расположения, проходной балл прошлого года на разные факультеты, направления подготовки, возможности трудоустройства после окончания вуза. Встреча с

представителями вузов, куда часто поступают выпускники 11 класса школы. Судьбы выпускников школы, окончивших вузы региона в разные годы. Поиск нужной информации на сайтах вузов.

Обзор ведущих предприятий региона. Профессиональные судьбы людей региона. Встреча с родителями школьников, работающими на предприятиях региона. Потребность региона в кадрах, динамика роста заработной платы в регионе, социальные гарантии, перспективы карьерного роста и повышения квалификации в своём регионе и в соседних регионах.

Проведение экскурсии на одно из предприятий региона. Встреча с представителями предприятия. Блиц-интервью. Мастер-класс/тренажёр, позволяющие получить представление об отдельных элементах профессии. Создание работ к онлайн-вернисажу «Лучшая фотография с производства».

Профессиональные, предметные конкурсы и олимпиады, их роль в поступлении в вуз или колледж, их роль в профессиональном самоопределении.

Гранты и проекты региона и страны, которые могут быть интересны школьнику и которые могут помочь в запуске собственного стартапа.

Раздел 2. "Психологическая подготовка к ЕГЭ"

Формы организации учебного процесса: диагностические методики, ролевые игры, релаксационные методы, метафорические притчи и истории, мини-лекции, психофизиологические методики, телесно-ориентированные техники, практические занятия, дискуссии, социально-психологические тренинги, психологические практикумы с элементами тренинга, арт-терапия, мозговой штурм.

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета обучающийся выполняет практическое задание, предложенное учителем по определенной теме.

Тема 1. Выпускник и ЕГЭ. (1 ч)

Правила работы на уроке «Час общения с психологом». Диагностика: выявление уровня тревожности (тест Филлипса). Анкета: «Готовность к ЕГЭ». Знакомство. Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен.

Тема 2. Возможности, которые предлагает нам жизнь (1 ч)

Мини-лекция, Упражнение «Комплимент», упражнение «Молодец!».

Тема 3. Как лучше подготовиться к экзамену (3 ч)

«По радио сказали», тест «Моральная устойчивость», определение результата теста и его интерпретация, мини-лекция «Как готовиться к экзаменам», кинезиологические упражнения.

Тема 4. Поведение на экзамене (3 ч)

Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов», рекомендации по поведению до и в момент экзамена, поведение во время ответа, дискуссия в малых группах по принципу «Мозгового штурма», Медитативно-релаксационное упражнение – "Храм тишины".

Тема 5. Память и приемы запоминания (4 ч)

Упражнение «На льдине», мини-лекция: «Память. Приемы организации запоминаемого материала», некоторые закономерности запоминания, дискуссия по теме лекции, упражнение «Снежный ком», мини-лекция: «Методы активного запоминания», метод ключевых слов, метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы), комплексный учебный метод, «Зубрежка», как запомнить большое количество материала, дискуссия по теме лекции, упражнение. "Память и чувственный опыт", что мы запоминаем лучше, приемы зрительной памяти, визуальный (зрительный) код, упражнение "Я хвалю себя за то, что...", упражнение "Покажи пальцем".

Тема 6. Методы работы с текстами (2 ч)

Мини-лекция, упражнение «Паутинка», упражнение «Работа с текстом», кинезиологические упражнения. Индивидуальный способ деятельности. Мой учебный стиль. Практические задания по темам (реферат).

Тема 7. Стресс. Как бороться со стрессом (4 ч.)

Как справиться со стрессом. Уверенность на экзамене. Моя ответственность на экзамене. Идем на ЕГЭ. Психологические особенности публичного выступления. Как преодолеть страх перед экзаменом. Диагностика эмоционального состояния и выработка индивидуальных рекомендаций для учащихся по способам успешной сдачи ЕГЭ (самодиагностика, лекция). «Как быть готовым к ЕГЭ?». Навыки позитивной самомотивации и способы подготовки к ЕГЭ (арт-терапия, “мозговой штурм”). Диагностика уровня сформированности процессуальной компетенции к ЕГЭ (самодиагностика). Духовные ценности современной цивилизации.

Тема 8. Обучение приемам релаксации (4 ч.)

Обучение приемам релаксации. Способы снятия нервно-психического напряжения. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания. Эмоции и поведение (1 часть). Эмоции и поведение (2 часть). Типичные ошибки при подготовке к экзаменам. Развитие уверенности в себе. Защита творческих работ.

Результаты освоения второго раздела элективного курса «Час общения с психологом» и система их оценки

На занятиях учащиеся научаются и узнают как:

- перестать бояться ЕГЭ (далее - экзамены), стать более уверенными;
- контролировать свое психологическое состояние в период подготовки и сдачи экзаменов;
- развить установку на успешную сдачу экзаменов;
- преодолевать психологические барьеры, мешающие успешной сдаче экзаменов;
- и, наконец, сможете стать психологически более сильным.

Ожидаемые результаты: Сформированность понятия «Я-концепции личности». Высокий уровень мотивации на самопознание и самореализацию, на дальнейшее самосовершенствование.

Способность к саморегуляции эмоциональных состояний, внимания, памяти, скорости и направленности ассоциативного процесса мышления, креативности мышления, мыслительных процессов обобщения и классификации, сравнения, ориентации в пространстве и плоскости. Знание особенностей своего характера, умение использовать его сильные стороны, компенсировать слабые. Знание и умение использовать свою ведущую аналитическую систему, т.е. систему, при помощи которой ребенку легче всего познавать окружающий мир.

Сформированность у учащихся представления о стрессе, дистрессе и его влиянии на организм и психику человека. Самостоятельное снятие психического напряжения. Сформированность навыков регулирования своего настроения. Осознанное принятие на себя ответственности за подготовку и результат сдачи экзаменов. Готовность к эмоциональному принятию результатов ЕГЭ и способность построить «план Б» в случае неуспешной сдачи экзамена.

Для оценивания достижений обучающихся при изучении элективного курса используется система - зачтено - не зачтено.

Элективный курс может считаться «зачтенным», если ученик посетил не менее 65% занятий по данному курсу.

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета обучающийся выполняет практическое задание, предложенное учителем по определенной теме.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Раздел I «Профориентация»		
1.	Введение в курс внеурочной деятельности	2 часа
2.	Универсальные навыки	3 час
3.	Какой я?	3 час
4.	Образовательная траектория	3 час
5.	Профессиональные возможности нашего региона	1 час
Раздел II «Психологическая подготовка к ЕГЭ»		
1.	Выпускник и ЕГЭ.	1 час
2.	Возможности, которые предлагает нам жизнь	1 час
3.	Как лучше подготовиться к экзамену	3 часа
4.	Поведение на экзамене	3 часа
5.	Память и приемы запоминания	4 часа
6.	Методы работы с текстами	2 часа
7.	Стресс. Как бороться со стрессом	4 часа
8.	Обучение приемам релаксации	4 часа
ИТОГО		34 часа

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Раздел I «Профориентация»				
6.	Введение в курс внеурочной деятельности	2 часа	06.09	
			13.09	
7.	Универсальные навыки	3 час	20.09	
			27.09	
			04.10	
8.	Какой я?	3 час	11.10	
			18.10	
			25.10	
9.	Образовательная траектория	3 час	08.11	
			15.11	
			22.11	
10.	Профессиональные возможности нашего региона	1 час	29.11	
Раздел II «Психологическая подготовка к ЕГЭ»				
9.	Выпускник и ЕГЭ.	1 час	06.12	
10.	Возможности, которые предлагает нам жизнь	1 час	13.12	
11.	Как лучше подготовиться к экзамену	3 часа	20.12	
			27.12	
			10.01	
12.	Поведение на экзамене	3 часа	17.01	
			24.01	
			31.01	
13.	Память и приемы запоминания	4 часа	07.02	
			14.02	
			21.02	
			28.02	
14.	Методы работы с текстами	2 часа	06.03	
			13.03	
15.	Стресс. Как бороться со стрессом	4 часа	20.03	
			27.03	
			03.04	
			10.04	
16.	Обучение приемам релаксации	4 часа	17.04	
			24.04	
			08.05	
			15.05	
ИТОГО		34 часа		

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Технические средства обучения:

1. компьютер
2. колонки
3. мультимедийный проектор
4. ноутбук
5. аудио и видеоматериалы
6. расходные материалы
7. выход в Интернет
8. разработки уроков
9. лекционный материал
10. раздаточный материал

Перечень учебников и учебных пособий:

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. - М.: Ось-89, 2003.
3. Все о ЕГЭ. Тематический выпуск //Вестник образования. – 20002. — №2. Пилотный выпуск.
4. Грачева Л. В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. - СПб.: Речь, 2004.
5. Дереклеева Н. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся. - Москва, 2004.
6. ЕГЭ и успешность выпускника/Народное образование. — 2005. — № 6. – С.99-110.
7. Ерхова М. В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ. — Ульяновск: УИПКПРО, 2004.
8. Заморев С. И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы - СПб.: Речь, 2002.
9. Макарова Г. Н. Рекомендации учителям по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников и их родителей //Завуч. – 2003. — №4. – С. 16-17.
10. Микрюков В. Ю. Единые экзамены как форма взаимодействия средних и высших образовательных учреждений //Образование в современной школе. – 20001. — № 9. – С. 15-18.
11. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005.
12. Рыбина О. В. Деятельность общеобразовательных учреждений по подготовке учащихся к ЕГЭ / Образование в современной школе. – 2007. — № 3 – С. 21-30.
13. Рязанова Д. Тренинг с подростками. - Москва, 2003.
14. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху". - Журнал «Школьный психолог» издательского дома «Первое сентября» № 29/2003.
15. Федоренко Л. Психопрофилактика эмоционального напряжения. - СПб, 2003.
16. Чибисова М. Ю. Методический инструментарий психологической подготовки /Народное образование. – 2008.- № 9. – С. 197-202.
17. Шурухт С. М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. - СПб.: Речь, 2006.