

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска
средняя общеобразовательная школа №77

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных основной образовательной программой среднего общего образования (ФГОС СОО)

Предметная область
«Психология»

<i>№ п/п</i>	<i>Название рабочей программы</i>	<i>Стр.</i>
1.	<i>Рабочая программа курса ПРОФЕССИИ БУДУЩЕГО для 10-11 класса</i>	2
2.	<i>Рабочая программа курса Я УСПЕШНАЯ ЛИЧНОСТЬ для 11 класса</i>	9
3.	<i>Рабочая программа курса ФОРМУЛА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ для 10 класса</i>	15

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска средняя
общеобразовательная школа №77

Утверждена
приказом директора
МБОУ г. Иркутска СОШ №77 от
27.05.2020 г. № 01-10-65

Рабочая программа курса

"ПРОФЕССИИ БУДУЩЕГО"

для 10 (11) класса

срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Хасанова Василя Вакильевна,
учитель иностранного языка
первой квалификационной категории
МБОУ г. Иркутска СОШ №77

г. Иркутск
2020 г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО).

Место предмета в учебном плане: часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Предметная область: психология.

Основной **целью** данного курса является формирование у учащихся готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению. Главной же целью профориентационного образования стоит формирование поколения, способного к профессиональному самоопределению в условиях рыночных отношений, когда познавательный интерес, понимание научных основ человеческого труда, а не мода становятся основой профессионального выбора.

Цель осуществляется посредством выполнения следующих **задач**:

- помочь учащимся раскрыть психологические особенности своей личности;
- подготовить школьников к осознанному выбору профиля обучения в старшей школе и в перспективе – будущей профессии;
- расширить знания учащихся о мире профессий, ознакомив их с классификацией, типами и подтипами профессий, возможностями подготовки к ним, дать представление о профпригодности и компенсации способностей;
- обучить учащихся выявлению соответствия требований выбранной профессии их способностям и возможностям;
- сформировать у школьников качества творческой, активной и легко адаптирующейся личности, способной реализовать себя в будущей профессии в современных социально-экономических условиях;
- обучить планированию профессиональной карьеры.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	10 (11)
Количество учебных недель	34
Количество часов в неделю, ч/нед	0,5
Количество часов в год, ч	17

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

- Осознание значимости психологического самопознания для личностного роста, саморазвития и профессионального самоопределения;
- Осознание своих интересов, склонностей, психофизиологических и интеллектуальных ресурсов личности и идентификация их с будущей профессиональной деятельностью;
- Способность к самостоятельному ответственному решению в ситуации выбора, а также к личностному и профессиональному самоопределению;

- Осознание себя как субъекта будущей профессиональной деятельности;
- Готовность к развитию и самосовершенствованию профессионально важных качеств личности: самостоятельности, деловитости, организованности, пунктуальности, инициативности, предприимчивости, стремления к разумному риску, рефлексивности;
- Владение развитой способностью к ориентации в сфере профессиональной деятельности и прогнозированию в мире профессий;
- Способность к самооценке и коррекции профессиональных планов зависимости от меняющегося рынка труда.

Метапредметные и предметные результаты

Учащиеся научатся:

- обосновывать важность выбора профессии в жизни человека;
- называть основные элементы структуры личного профессионального плана;
- называть основные проблемы, возникающие при выборе профессии;
- перечислять основные разделы программы курса;
- составлять личный профессиональный план.
- называть основные процессы памяти; перечислять основные виды памяти;
- указывать отличительные особенности различных видов памяти;
- определять особенности своей памяти;
- перечислять основные приемы и методы запоминания;
- перечислять основные качества и виды внимания;
- объяснять, чем различные виды внимания отличаются друг от друга;
- определять особенности своего внимания;
- объяснять, как происходит познание окружающего мира;
- перечислять формы чувственного познания;
- перечислять типы мышления;
- определять свой преобладающий тип мышления;
- называть формы логического мышления и определять их сущность;
- перечислять основные мыслительные операции и качества мышления
- называть типы нервной системы и их различия;
- определять свой тип нервной системы;
- выявлять свой ведущий тип темперамента;
- определять наиболее типичные черты своего характера;
- исследовать формы проявления характера;
- выявлять уровень самооценки;
- называть отличительные признаки видов мотивации;
- использовать приёмы делового общения, способы решения конфликтов;
- проектировать индивидуальные модели поведения в конфликтных ситуациях;
- называть различные виды потребностей;
- указывать основные признаки делового общения;
- перечислять способы разрешения конфликтов;
- называть этапы профессионального самоопределения и соотносить их со своим уровнем готовности к выбору профессии;

- приводить примеры и указывать отличия в характере, процессе и условиях труда различных типов профессий («человек - человек», «человек - техника», «человек - знаковая система», «человек - природа», «человек - художественный образ»);
- выявлять тип своей будущей профессии;
- определять свои профессиональные предпочтения;
- выделять подтипы профессий рассматриваемого типа («человек - человек», «человек - техника», «человек - знаковая система», «человек - природа», «человек - художественный образ»);
- называть ПВК профессий рассматриваемого типа («человек - человек», «человек - техника», «человек - знаковая система», «человек - природа», «человек - художественный образ»);
- выявлять собственные интересы и склонности в профессиональной сфере деятельности;
- делать вывод о необходимости соотносить свои желания («хочу») со своими способностями и возможностями («могу») и требованиями рынка труда («надо»).

Содержание курса

1. Введение. Образ я.

Цели и задачи курса. Важность выбора профессии. Формулировка основных проблем при выборе профессии. Распространенные ошибки при выборе профессии, выработка навыка выявления «положительных» и «отрицательных» сторон различных профессий. Построение личного профессионального плана. Основные элементы структуры ЛПП.

2. Что я знаю о своих возможностях.

Нервная система человека. Типы нервной системы и их различия. Темперамент. Типы темперамента. Анализ различных типов нервной системы и темперамента. Основные характеристики типов темперамента. Определение типов темперамента (методика Резапкиной). Влияние темперамента на профессию. Тестинг-тест. Особенности проявления основных типов темперамента в учебной и профессиональной деятельности. Конфликт. Виды конфликтов. Определение способов выхода из конфликта. Понятие задатков, способностей, выявление технических способностей. Понятия «склонности», «интересы». Талант, задатки, способности. Выявление собственных интересов и склонностей в профессиональной сфере деятельности. Анализ собственных склонностей, интересов и мотивов, влияющих на профессиональный выбор

3. Мир профессий. Формула профессии.

Этапы профессионального самоопределения. Профессия, Специальность. Специализация. Квалификация. Анализ различий между понятиями «профессия», «специальность», «специализация», «квалификация». Классификация профессий по предмету труда, по целям труда, по орудиям труда, по условиям труда. Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова. Понятие «предмет труда». Группы предметов труда. Знакомство с профессиограммами. Составление формулы профессии. Обсуждение профессий. Формула профессии – последовательность букв, соответствующая описанию профессий. Самостоятельная работа. Работа с таблицей Е.А.Климова. Определение профессионально важных качеств (черт характера, особенностей мышления, свойств нервной системы) по типам профессий для успешной деятельности.

4. Технологии основных сфер профессиональной деятельности.

Понятие «карьера». Виды карьеры: «вертикальная карьера», «горизонтальная карьера». Построение и обоснование учащимися вариантов будущей карьеры. Профессии будущего

по отраслям. Понятия резюме и автобиография, различия и сходство. Требования, предъявляемые к резюме. Рассмотрение вариантов. Создание собственного резюме.

**Тематическое планирование
10 (11) класс**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Предмет и задачи курса. Самоопределение. Тест. Ошибки при выборе профессии	1
2.	Типы нервной системы. Типы темперамента. Темперамент и выбор профессии	1
3.	Интересы и склонности в выборе профессии. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	
4.	Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов.	1
5.	Понятия профессии, специальности, специализации, квалификации. Классификация профессий. Признаки профессии.	1
6.	Предмет труда в профессиональной деятельности. Понятие и построение личного и профессионального плана. Определение типа будущей профессии	1
7.	Понятие профессиограммы. Анализ профессии. Формула профессии. Профессионально-важные качества	1
8.	Понятие карьеры. Виды карьеры. Должность	1
9.	Профессии будущего в отрасли «Медицина, биотехнологии и нанотехнологии»	1
10.	Профессии будущего в отрасли «Сельское хозяйство»	1
11.	Профессии будущего в отрасли «Экология»	1
12.	Профессии будущего в отрасли «Энергетика и ресурсы, промышленность»	1
13.	Профессии будущего в отрасли «Строительство и транспорт»	1
14.	Профессии будущего в отрасли «Информационные технологии, безопасность, робототехника, космос»	1
15.	Профессии будущего в отрасли «Бизнес и финансы, социальная сфера»	1
16.	Профессии будущего в отрасли «Образование, культура и масс-медиа»	1
17.	Что ожидает молодого специалиста на рынке труда? Участие в собеседовании. Внешность и поведение. Навыки самопрезентации	1
Итого:		17

Список литературы:

1. Пряжников Н.С., Игровые профориентационные упражнения: методическое пособие. - М., Издательство "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК", 2002. - 56 с.
2. Резапкина Г.В. Скорая помощь в выборе профессии. Практическое руководство для педагогов и школьных психологов. - М.: Генезис, 2004. - 48 с.
3. Прошицкая Е.Н. Выбирайте профессию М., 1990
4. Твоя профессиональная карьера, учебник под ред. Чистяковой С.Н., Шалавиной Т.И. М., «Просвещение», 2010
5. Дидактический материал по курсу Твоя профессиональная карьера под ред. Чистяковой С.Н. М., «Просвещение»

6. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно—методическое пособие.-М.: Генезис,2010
7. Человек и профессия. Образовательный курс профориентационной направленности. Методическое пособие для учителя с электронным сопровождением курса + телевизионный фильм о профессиях/авт.сост. Л.Н. Бобровская О.Ю., Просихина.-М.:Планета,
8. Элективные курсы профориентационной направленности. Для учащихся 10-11 классов гуманитарного профиля обучения: учеб- методическое пособие /Д.А.Ершов; под ред.Т В.Черниковой .-М.:Глобус.
9. Черникова Т.В. Профориентационная поддержка самоопределения старшеклассников: учеб.- методическое пособие.-М.Планета,2011

Интернет-ресурсы

- <http://www.kto-kem.ru> Азбука профессий
- <http://www.moeobrazovanie.ru> Интернет-портал для абитуриентов
- <http://www.vyborprofessia.ru> Популярные профессии с профессиограммой
- <http://education.superinform.ru> Информационно-поисковый портал для родителей
- <http://www.ucheba.ru> Образовательный портал
- <http://www.profcareer.ru> Центр тестирования и развития «Гуманитарные технологии»
- <http://www.proftime.edu.ru> «Время выбрать профессию»
- <http://www.proforientator.ru> Центр тестирования и развития «Гуманитарные технологии»
- http://www.edu.ru/db/portal/index_org.htm Портал «Российское образование»
- <http://www.planetaedu.ru> Планета образования
- <http://moscollege.umcpo.ru> «Выбери профессию» (государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования)
- <http://www.proekt-pro.ru> Коммерческий проект «Пропуск в профессию»
- <http://www.sami-forum.ru> Международный молодежный форум по самоопределению "Мы сами!"
- www.metodkabi.net.ru - "Методический кабинет профориентации" психолога-профконсультанта Галины Резапкиной
- www.profor.ru - Персональный сайт психолога Юрия Тюшева "Профориентация для всех"
- www.profedu.ru - портал профессионального образования Москвы. Адресован старшеклассникам и выпускникам школ.
- www.proftime.edu.ru - сайт "Время выбрать профессию" Московского психолого-социального института.
- www.psykonvoy.ru - сайт Центра социально-трудовой адаптации и профориентации "Гагаринский" Юго-Западного окружного управления Департамента образования г.Москвы. Адресован специалистам образовательных учреждений, занимающихся профориентационной работой, подросткам и их родителям.
- www.shkolniki.ru - сайт Столичного центра профориентации "Разумный выбор". Адресован старшеклассникам, стоящим перед выбором профессии, и специалистам, работающим с подростками.
- www.profvibor.ru - сайт "Электронный музей профессий". Адресован прежде всего учащимся 8-11 классов.
- www.profcenter.mosuzedu.ru - сайт Центра социально-трудовой адаптации и профориентации "Ясенево" Юго-западного окружного управления Департамента образования г.Москвы. Адресован специалистам образовательных учреждений, занимающимся профориентационной работой, детям и подросткам в возрасте от 10 до 18 лет и их родителям.
- www.urc.ac.ru/abiturient/index.html - общероссийская информационно-справочная система "Абитуриент". Предназначена для поступающих в вузы и школы России.
- www.start4you.ru - сайт "Образование и карьера". Информационно-справочный ресурс для выпускников школ и студентов.

www.ucheba.ru - крупнейший образовательный сайт, который входит в структуру Издательского дома "Всё для Вас". Сайт адресован абитуриентам, студентам колледжей и вузов, классифицированных по различным признакам.

<https://trends.rbc.ru/trends/education/5d6e48529a794777002717b> - список профессий будущего.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска
средняя общеобразовательная школа №77

Утверждена
приказом директора
МБОУ г.Иркутска СОШ №77
от 27.05.2020 г. № 01-10-65

Рабочая программа курса

«Я УСПЕШНАЯ ЛИЧНОСТЬ»

для 11 класса

срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Косточка Валентина Алексеевна,
педагог-психолог
МБОУ г. Иркутска СОШ №77

**г. Иркутск
2020 г.**

Пояснительная записка

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), на основе адаптационной программы по психологии «Как стать успешным», для обучающихся 10 -11 классов общеобразовательных школ (Автор: Л.П.Сверч, ЦИМПО, ГКМС 30.05.2012, протокол №7, рег № 2075).

Предметная область: психология.

Цель курса – повышение у учащихся 11 класса уровня профессиональной и личностной зрелости, то есть способности сделать профессиональный и личностный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	11 класс
Количество учебных недель	34
Количество часов в неделю, ч/нед	0,5
Количество часов в год, ч	17

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Повышение информационной готовности к зрелому выбору, что включает в себя информированность:

- о различных профессиях и собственной личности;
- о возможности реализовать свои жизненные и профессиональные цели и планы через избранный способ образования и последующую профессиональную деятельность.

2. Повышение мотивационно-ценностной готовности к зрелому выбору, что включает:

- сформированность у выпускника самооценки, адекватной личным способностям и возможностям получить желаемое образование;
- наличие ценностных ориентаций и индивидуально выраженных целей, связанных с дальнейшим способом получения образования и будущей профессией.

3. Повышение практической готовности, предполагающей:

- умение учитывать свои возможности при выборе профессии;
- умение делать осознанный выбор и нести за него ответственность.

Содержание учебного предмета

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

Цель: расширить представление учащихся о современном мире профессий, о возможностях реализовать свои жизненные цели и планы через избранный способ образования и возможную сферу профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с понятиями «успешность», «профессиональный выбор», «личностный выбор», «ценностные установки», «зрелый выбор».
2. Дать старшеклассникам информацию о секретах и правилах выбора профессии, выборе жизненного пути, об ошибках, возникающих при выборе.
3. Познакомить учащихся со схемой осуществления коммуникации, с понятиями «деловое общение», «коммуникативный барьер».
4. Показать выпускникам наиболее эффективные способы предъявления себя на рынке труда.

Тема 1. Профессиональная и личностная успешность. Формула успеха.

Цели и задачи курса.

Успешность с точки зрения Р Бендлера (НЛП: «принцы» и «лягушки»), Э. Берна (Трансактный анализ: «Я – ОК»).

Успешный человек в современном обществе.

Формула успеха.

Домашнее задание: составить кластер на тему «Успешный человек».

Тема 2. Профессиональный выбор: секреты выбора профессии.

Составляющие зрелого выбора.

Профессиональный план – программа профессионального самовоспитания.

Ошибки при выборе профессии: незнание мира профессий, незнание себя, незнание правил выбора профессии.

Пути получения профессии.

Домашнее задание: составить личный профессиональный план на 5 лет.

Тема 3. Личностный выбор: мой жизненный путь.

Понятие личности.

Структура личности, ее содержание.

Направленность личности.

Факторы, влияющие на формирование личности и выбор жизненного пути.

Домашнее задание: составить психологический портрет собственной личности.

Тема 4. Роль мотивов жизненных ценностей в профессиональном выборе.

Мотивационная сфера человека. Классификация мотивов выбора профессии.

Две поведенческие стратегии – мотив достижения успеха и мотив избегания неудачи.

Жизненные ценности, реализуемые в профессии. Классификация ценностей по Спрангеру.

Групповая дискуссия на одну из тем:

- *Возможен ли компромисс между своими ценностями и требованиями социальной среды (или материальными требованиями) при выборе профессии.*

- *Каковы приоритеты одних ценностей над другими или своих ценностей на ценностями других.*

- *Способы определения своих ценностей и выбор жизненной дороги в соответствии с ними.*

- *Стабильность и изменчивость структуры ценностей.*

Домашнее задание: нарисовать «Дерево своей мечты»

Тема 5. Человек на рынке труда.

Групповая дискуссия на тему «За что люди получают зарплату».

Основные принципы формирования регионального рынка труда.

Как получить информацию о вакансиях.

Как составить резюме.

Собеседование работодателем: подводные камни.

Домашнее задание: составить собственное резюме.

Тема 6. Среди людей.

Общение и его роль в жизни человека.

Схема осуществления коммуникации.

Деловое общение.

Барьеры на пути коммуникации.

Методы и средства эффективного общения.

Умение слушать – один из методов эффективного общения.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК

Цель: оказание помощи учащимся в профессиональном и личностном самоопределении через диагностику и самодиагностику.

Задачи:

1. изучение эмоционально-личностной сферы учащихся;
2. изучение способностей учащихся;
3. изучение профессиональных предпочтений и склонностей учащихся;
4. научение учащихся навыкам самодиагностики и умению анализировать полученные данные

Тема 5. Эмоционально-личностная сфера.

Методика «Психогеометрический тест»

Методика «Тест на самоопределение».

Методика «Ваша мотивация к успеху»

Методика «Шесть рек» Леонгард

Методика «Отношение к себе»

Методика «Знаешь ли ты свой темперамент»

Домашнее задание: обработать результаты диагностики и занести полученную интерпретацию в «Карту диагностики».

Тема 6. Способности.

Методика «Диагностика структуры способностей».

Методики на изучение познавательных способностей («Как вы запоминает?», «Память на числа», «Избирательность внимания», «Оценка логического мышления»).

Методика «Каков ваш творческий потенциал»

Домашнее задание: обработать результаты диагностики и занести полученную интерпретацию в «Карту диагностики».

Тема 7. Профессиональные интересы и склонности.

Методика «Профориентационная анкета»

Методика «Матрица выбора профессии»

Методика «Склонность к исполнительскому или творческому труду»

Домашнее задание: обработать результаты диагностики и занести полученную интерпретацию в «Карту диагностики».

Тема 8. Работа с результатами диагностики.

Работа с Картой диагностики. Выстраивание профессионально-личностного профиля.

ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

Цель: научить учащихся применять результаты самопознания при прогнозировании своего профессионального и личностного будущего.

Задачи:

1. Научить учащихся составлять алгоритмы по:
 - анализу своих сильных и слабых сторон;
 - принятию решений;
 - самоанализу и способу определения целей.
2. Научить учащихся навыкам планирования своего жизненного и профессионального пути.
3. Стимулировать у старшеклассников личную ответственность за использование результатов самопознания при прогнозировании своего профессионального будущего.

Тема 11. Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии.

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Венские диаграммы»

Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»

Деловая игра «Торг»

Упражнение «Совместное рисование»

Упражнение «Окно Иогари»

Упражнение «Вакансии»

Упражнение «Мне кажется, нас с тобой объединяет»

Упражнение «Хочу-Могу-Умею»

Упражнение «Объявление в газету»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Тема 12. Развитие умения делать выбор и принимать решения.

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Башни»

Деловая игра «Моя карьера»

Упражнение «Рисунок настроения»

Упражнение «Совместная выработка алгоритма принятия решения»

Упражнение «Строительство своей жизни»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Упражнение «Дорога в горы»

Упражнение «Плюс, минус, интересно»

Упражнение «Мое настроение».

Тема 13. Развитие навыков эффективного общения.

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Передай апельсин»

Упражнение «Общение – это...»

Упражнение «Очередь»

Упражнение «За стеклом»

Упражнение «Невербальный подарок»

Упражнение «Интонация»

Упражнение «Интервью»

Упражнение «Карусель»

Упражнение «Я тебя понимаю»

Упражнение «Найди свою пару»

Упражнение «Свободный микрофон»

Упражнение «Вдвоем»

Анкета «Какой Я в общении»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Тема 14. Десять шагов уверенности в себе.

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Как выпустить «лишний пар»

Упражнение «Как сдавать экзамены»

Дыхательно-координационное упражнение «Монетка»

Упражнение «Круг уверенности»

Упражнение «Свеча»

Упражнение «Никто не знает, что я...»

Упражнение «Рекламный ролик»

Упражнение «Горячий стул»

Упражнение «Десять шагов уверенности в себе»

Упражнение «Растопи узоры на стекле»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Тема 15. Планирование профессионального пути.

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Мне кажется, нас с тобой объединяет...»

Беседа «Мои цели»

Упражнение «Мои цели»

Упражнение «Лестница»

Проективный рисунок «Я через 10 лет»

Упражнение «Умение планировать свою профессиональную жизнь»

- Упражнение «Спящий город»
 Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»
 Упражнение «5 шагов»
 Упражнение «Эмоциональное отношение к выбору профессии»

Тема 16. На пороге новой жизни.

- Упражнение «Я чувствую сейчас...»
 Упражнение «Без маски»
 Упражнение «Строительство своей жизни»
 Упражнение «Рисунок «Дорога в жизнь»

Итоговые задания для самостоятельной работы (на выбор):

1. Разработать профессиограмму и формулу интересующей профессии.
2. Написать реферат на тему:
 - «Современный рынок труда»
 - «Из истории профессии...»
 - «Проблемы профессионального самоопределения»
 - другие.
3. Разработать и защитить перспективный план профессионально-личностного развития на 5 лет.
4. Собрать, обработать и представить информацию о современном рынке высших учебных заведений г. Иркутска: адрес, контактные телефоны, факультеты и отделения, вступительные экзамены и т.д.

**Тематическое планирование
11 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
	Раздел 1. Информационный блок.	7
1	Профессиональная и личностная успешность. Формула успеха.	1
2	Профессиональный выбор: секреты выбора профессии.	1
3	Личностный выбор: мой жизненный путь.	1
4	Роль мотивов жизненных ценностей в профессиональном выборе.	1
5	Человек на рынке труда.	1
6-7	Среди людей.	1
	Раздел 2. Диагностический блок.	4
8	Эмоционально-личностная сфера.	1
9	Способности.	1
10	Профессиональные интересы и склонности.	1
11	Работа с результатами диагностики.	1
	Раздел 3. Практический блок.	6
12	Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии.	1
13	Развитие умения делать выбор и принимать решения.	1
14	Развитие навыков эффективного общения.	1
15	Десять шагов уверенности в себе.	1
16	Планирование профессионального пути.	1
17	На пороге новой жизни.	1
	Итого	17 часов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска
средняя общеобразовательная школа №77

Утверждена
приказом директора
МБОУ г. Иркутска СОШ №77 от
27.05.2020 г. № 01-10-65

Рабочая программа курса
"ФОРМУЛА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ"
для 10 класса
срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Хасанова Василя Вакильевна,
учитель МБОУ г. Иркутска СОШ
№77

Пояснительная записка

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), адаптационной программы факультативного курса для обучающихся 9-11-х классов «Волнуйтесь спокойно – впереди ЕГЭ!» (Автор: О.М. Розенцвейг, МКОУ ДБОУ ЦИМПО, ГКМС 25.05.2013 г., протокол №8, рег № 3211).

Место предмета в учебном плане: часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Предметная область: курсы по психологии.

Цель курса – сформировать у обучающихся знания основ общей психологии (познавательные процессы), о построении конструктивной стратегии поведения на экзамене, умения концентрироваться на задаче, строить логически связанные ответы и рассуждения, успешно распределять усилия, отслеживать собственное состояние, контролировать свое психологическое состояние в период подготовки и сдачи единого государственного экзамена, преодолевать психологические барьеры, мешающие успешной сдаче единого государственного экзамена, навыки постановки и достижения целей, управления стрессом, уверенного поведения, самоконтроля, саморегуляции.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	10
Количество учебных недель	34
Количество часов в неделю, ч/нед	0,5
Количество часов в год, ч	17

Планируемые результаты освоения курса

- Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ;
- Развитие установки на успешную сдачу ЕГЭ;
- Актуализация индивидуальных психологических особенностей подготовки к ЕГЭ
- Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу;
- Преодоление психологических барьеров, мешающих успешной сдаче ЕГЭ; Коррекционная и развивающая работа с личностными и когнитивными трудностями, мешающими подготовке и сдаче ЕГЭ;
- Обучение учащихся способам самоподготовки с учетом своих индивидуальных особенностей;
- Обучение учащихся способам реагирования на негативные эмоции;
- Формирование конструктивной стратегии деятельности на ЕГЭ.

Содержание курса

Первый блок - «Я знаю, для чего обучаюсь» - изучение и развитие мотивационно-потребностной сферы личности учащихся. (1-5 занятие);

Второй блок - «Я умею учиться» - изучение и развитие познавательных процессов учащихся (6-9 занятие);

Третий блок - «Я и экзамен: кто кого» - повышение психологической готовности учащихся к ЕГЭ, сопротивляемости стрессу, развитие уверенности в себе (10-17 занятие).

Каждый блок предполагает работу по следующим основным направлениям:

1. Положительная Я-концепция, уверенность в своих силах, самопринятие.
2. Сопротивляемость стрессу, умение правильно реагировать на ситуацию повышенной эмоциональной напряженности, тревожности.
3. Средства и формы самопознания и саморазвития.

Работа осуществляется с помощью мини-лекций, психологических практикумов, групповой дискуссии, релаксационных и медитативных техник, проективных методов рисуночного и вербального типов, а также элементов психогимнастики и имитационных игр.

**Тематическое планирование
10 класс**

№	Наименование разделов и тем	Количество о часов
Раздел I. Я знаю, для чего обучаюсь (5 час.)		
18.	Введение. Что такое психология?	1
19.	Уровень притязаний личности.	1
20.	Картина будущего.	1
21.	Самореализация и жизненные ценности.	1
22.	Ресурсы личности.	1
Раздел II. Я умею учиться (4 час.)		
23.	Познавательные процессы. Ощущение и восприятие.	1
24.	Внимание как познавательный процесс.	1
25.	Память как познавательный процесс.	1
26.	Мышление как познавательный процесс.	1
Раздел III. Я и экзамен: кто кого (8 час.)		
27.	Что такое ЕГЭ и его личная значимость.	1
28.	Стресс на экзамене. Пути его преодоления.	1
29.	Преодоление тревожности.	1
30.	Способы снятия нервно-психического напряжения.	1
31.	Уверенность на экзамене.	1
32.	Ответственность на экзамене.	1
33.	Сдаём ЕГЭ.	1
34.	Ни пуха, ни пера!	1
Итого:		17 часов