


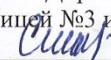
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 3 им. А.С. Пушкина Октябрьского района г. Саратова»**

«Рассмотрено»

на заседании методического
объединения классных руководителей
Протокол № 1 от «29» августа 2022г.
Председатель МО

 /Е.М.Сеерикова/

«Утверждаю»

Директор МАОУ
«Лицей №3 им. А.С. Пушкина»
 Н.В. Сапрыкина

Приказ № 634
« 30 » августа 2022 г.



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
(«Мой выбор»)
9-е классы**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29 » августа 2022г

Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Мой выбор» разработана в соответствии с концепцией ФГОС ООО. Программа реализует деятельностный подход в обучении, развитии и воспитании учащихся, интеграцию научных знаний и образовательных технологий.

Данная рабочая программа разработана для 9-х классов. В основу рабочей программы положены программы: Клацус Н.Г. «Программа предпрофильной подготовки учащихся», Резапкиной Г.В. «Программа предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии», Клацус Н.Г., Кобзева Е.М. «Профилактическая программа психологической подготовки к итоговой аттестации учащихся 9-х, 11-х классов», Профилактическая программа для старшеклассников и молодежи «Ты и Я»: профилактика насильственного поведения в молодежной среде», Калмыковой Н.Е. «Деловые шаги во взрослый мир», Сергеевой Т.Ф. «Путь в мир эффективных решений», региональная программа «Основы здорового образа жизни».

Особенностью предлагаемой программы является межпредметная направленность, позволяющая учащимся на практике применять знания из различных областей. Программа не только информирует, но и дает возможность на практике использовать методики самоорганизации, самопознания и самоконтроля.

Цель рабочей программы: создание условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению, стимулированию самоактуализации личности учащихся.

Задачи программы:

- Формирование реалистичного самовосприятия и адекватного представления о своем профессиональном потенциале;
- Формирование эффективного поведения обучающихся в учебной стрессовой ситуации;
- Развитие социально-психологической компетентности в сфере навыков ненасильственного и партнерского поведения в сфере социальной и семейной психологии

Планируемые результаты:

- Обучающиеся научатся определять личностные ресурсы для эффективной учебной деятельности
- Обучающиеся овладеют способами преодоления личностных и регулятивных трудностей
- Обучающиеся получают навыки трансформации критической ситуации в жизненный опыт

Содержание курса внеурочной деятельности

№	Название раздела, темы	Содержание темы	Форма организации занятия	Виды деятельности
1	Планирование профессиональной карьеры	Формирование профессиональной ориентации школьников, осознанного профессионального выбора	Дискуссии, разминки, мозговой штурм, самодиагностика, рефлексия	Групповая работа, индивидуальная работа
2.	Психопрофилактика экзаменов	Формирование умений применять регулятивные техники в ситуации эмоционального напряжения	Дискуссии, разминки, мозговой штурм, самодиагностика, рефлексия	Групповая работа, индивидуальная работа
3.	Семейная психология	Формирование семейных ценностей	Занятия с элементами тренинга	Групповая работа, индивидуальная работа

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
I.	Планирование профессиональной карьеры			
1.	Самооценка и уровень притязаний	1		
2.	Темперамент и профессия	1		
3.	Определение типа мышления	1		
4.	Внимание и память	1		
5.	Классификация профессий	1		

6.	Определение типа будущей профессии	1		
7.	Интересы в выборе профессии	1		
8.	Профессиональные склонности	1		
9.	Определение профессионального типа личности	1		
10.	Профессионально-важные качества	1		
11.	Профессия и здоровье	1		
12.	Способности общие и специальные	1		
13.	Ошибки в выборе профессии	1		
14.	Мотивы и потребности	1		
15.	Современный рынок труда	1		
16.	Защита проекта «Моя будущая профессия»	1		
II	Психопрофилактика экзаменов			
17.	Образ выпускного экзамена	1		
18.	Эмоции и экзамен	1		
19.	Критерии психологической готовности к сдаче экзамена	1		
20.	Как справляться с учебными трудностями	1		
21.	Важные детали подготовки	1		
22.	Памятка сдающего ОГЭ	1		
23.	Ответственность на экзамене	1		
24.	Установка на успех	1		

25.	Ресурсирование	1		
26.	Расширение временной перспективы	1		
III	Семейная психология			
27.	Понятие семьи. Функции семьи.	1		
28.	Социальные роли юношей и девушек в контексте общественных представлений	1		
29.	Любовь и влюблённость	1		
30.	Стадии развития отношений	1		
31.	Конструктивные взаимоотношение: базовые навыки	1		
32.	Причины и формы проявления насильственного поведения в близких отношениях	1		
33.	Личные границы и границы другого человека	1		
34.	Моя жизнь-мой выбор	1		