

Принято  
педагогическим советом школы  
протокол № 1 от 30.08. 2024 г

Утверждено  
Директор МБОУ «Юбилейная СОШ»  
\_\_\_\_\_ Т.А.Макарова  
Приказ № 105 от 30. 08. 2024 г

**Рабочая программа**  
**«Развитие личностного и профессионального самоопределения»**

( 9 класс)

Педагог – психолог

Сапельникова Н.И.

п.Юбилейный  
2024 2025 уч.год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения ООП и на основе методических рекомендаций по курсу психологии для средней школы «Тропинка к своему Я» . Автор: О.В.Хухлаева. М.: Генезис, 2017.

Данный курс направлен на детей, имеющих трудности в усвоении программы в связи с задержкой психического развития. Она является частью системы по оказанию комплексной помощи обучающимся с ОВЗ (ЗПР) в освоении адаптированной основной образовательной программы на средней ступени обучения.

**Цель программы:** оказание содействия по созданию социальной ситуации развития, соответствующей индивидуальным особенностям обучающихся с ЗПР и обеспечивающей психологические условия для успешного обучения, охраны здоровья и развития личности обучающихся в условиях образовательного процесса.

### **Планируемые результаты обучения по программе психологического курса «Тропинка к своему Я»**

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты**

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- 5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 7) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД:**

- осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

#### **Познавательные УУД:**

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- уметь формулировать собственные проблемы.

#### **Коммуникативные УУД:**

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;

- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению к другому человеку.

### **Предметные результаты**

- осознавать собственную полезность и ценность, основные способы психологического взаимодействия между людьми, приемы повышения собственной самооценки, свое место в мире и обществе;
- уметь работать в группе, в коллективе, получать удовольствие от процесса познания, преодолевать возникающие в школе трудности, психологически справляться с неудачами, осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние, взаимодействовать с учителем и сверстниками, адекватно анализировать собственные проблемы;
- применять полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения, полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности.

### **Содержание занятия**

#### **Раздел 1. Мы меняемся.**

Сфокусировать внимание на важнейших умениях, мотивировать подростка к позитивному самоизменению.

#### **Раздел 2. Я-концепция и ее ключевые компоненты.**

Ввести понятие «внутренний мир человека» акцентировать его ценность и уникальность. Расширить самопознание подростка. Изучить личностные особенности мужчины и женщины.

#### **Раздел 3. Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель.**

Изучить личностные особенности в поведении человека их состояния и позиции. Научиться их различать и видеть в собственном поведении.

#### **Раздел 4. Эмоциональный мир человека.**

Рассмотреть особенности содержательного наполнения эмоций и помочь их осознанию. Способствовать снижению страхов, стрессов, эмоциональных перенапряжений.

#### **Раздел 5. Мотивационная сфера личности.**

Способствовать повышению учебной и социальной активности. Помочь в способствовании и осознанию подростком своей мотивационной сферы.

### Раздел 6. Обобщение.

Обобщение изученного материала на занятиях. Выделение и понимание самого необходимого в жизни человека. Составление коллажа.

### Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности
1.	Мы меняемся	4	Помочь подросткам осознать свои изменения;
2.	Я-концепция и ее ключевые компоненты	6	Содействовать расширению самопознанию подростка.
3.	Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель	5	Познакомить основными состояниями человека и их поведенческими проявлениями; Рефлексия собственного поведения.
4.	Эмоциональный мир человека	12	Способствовать осознанию подростком своего эмоционального состояния.
5.	Мотивационная сфера личности	3	Способствовать осознанию подростком своего мотивационной сферы.
6.	Обобщение	4	Обобщение изученного материала на занятиях.
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

## Календарно-тематическое планирование

### «Тропинка к своему Я»

<i>№ урока</i>	<i>Тема</i>
<b>Мы меняемся. (4 часа)</b>	
1.	Нужно ли человеку меняться?
2.	Нужно ли человеку меняться?
3.	Самое важное – захотеть меняться.
4.	Самое важное – захотеть меняться.
<b>Раздел Я –концепция и ее ключевые компоненты (6 часов)</b>	
5.	Я -концепция
6.	Самоуважение
7.	Самоконтроль
8.	Самоэффективность
9.	Пол как ключевой аспект Я
10.	Личностные особенности мужчин и женщин
<b>Основные состояния человека: Ребенок, Взрослый, Родитель (5 часов)</b>	
11.	Три состояния личности: Ребенок, Взрослый, Родитель
12.	Внутренний ребенок: какой он
13.	Внутренний ребенок бывает разным: естественный и приспособившийся
14.	Внутренний родитель может быть разным: заботливым и контролирующим
15.	Внутренний взрослый: истинный и мнимый
<b>Эмоциональный мир человека (12 часов)</b>	
16.	Эмоции и чувства
17.	Психические состояния и их свойства

18.	Напряжение
19.	Настроение
20.	Настроение и активность человека
21.	Как управлять своим состоянием
22.	Как управлять своим состоянием
23.	Как изменить состояние
24.	Как изменить состояние
25.	Возрастной аспект состояний: состояния подростков
26.	Стресс
27.	Трудные ситуации и развитие
<b>Мотивационная сфера личности (3 часа)</b>	
28.	Мотив и его функции. «Борьба мотивов»
29.	Привычки, интересы, мечты
30.	Мотивация помощи и альтруистического поведения
<b>Обобщение (4 часа)</b>	
31.	Какой он Новый Я ?
32.	Самое необходимое
33.	Самое интересное
34.	Составление коллажа
	<b>Итого:34</b>

