

Муниципальное образование  
Ленинградский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №4 имени Г.М. Дуба  
станции Крыловской  
муниципального образования  
Ленинградский район

УТВЕРЖДЕНО

решением Педагогического совета  
от 30 августа 2023 года протокол №1  
Председатель Педагогического совета

О.Г. Науменко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по психологическому практикуму**

**Уровень образования** -по психологическому практикуму 9 «В» класса  
**Количество часов** – всего 34 часа, в неделю 1 раз

**Педагог-психолог:** Литвиненко Анна Алексеевна

Программа по психологическому практикуму разработана на основе авторской программы «Психология» под редакцией проф. И.В. Дубровиной, Москва, 1998 год.

## **Требования к знаниям и умениям учащихся 9 классов**

### Учащиеся должны знать:

- определение понятий «способности», «интерес», «склонности», «хобби», «мотив» «профессия», «самообразование», «самовнушение»;
- значение познавательных способностей в трудовой деятельности;
- свои возможности, способности и ограничения.

### Учащиеся должны уметь:

- пользоваться упражнениями на развитие познавательных процессов;
- объяснять выбор своей будущей профессии;
- сопоставить свои интересы и способности с требованиями выбранной профессии.

## **Содержание курса 9 класс (34 часа)**

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ.**

Введение (1 час)

1. Мир профессий. Нужно, смогу, хочу. Что же могут тесты?

*Практическая работа:*

*1/2. Тесты: «Какой Я».*

*2/3. Тест: «Какой у вас характер», «Границы вашей реальности», «80 вопросов к самому себе».*

#### **1. Способности и профессиональная пригодность. (6 часов)**

1. Что я могу? 2. Уровень развития физических способностей. 3. Здоровье и выбор профессии. 4. Особенности деятельности нервной системы. 5. Темперамент и профессия. 6. Восприятие. 7. Память. 8. Объем кратковременной памяти. 9. Исследуем свою логическую память. 10. Выявляем индивидуальные особенности своей памяти. 11. Внимание. 12. Оцениваем особенности своего внимания.

#### **2. Любая профессия требует хорошо развитые способности (6 часов)**

1. Умеете ли вы быстро и внимательно работать. 2. Профессиональные требования и ограничения. 3. Поговорим о «мышлении». 4. Диагностируем свое мышление. 5. Воображение. 6. Оцениваем уровень своего воображения. 7. Воображение и профессия. 8. Общение. 9. Есть ли у меня организаторские способности? 10. Определяем своё отношение к нравственным нормам поведения. 11. Волевые качества личности. 12. Характер и выбор профессии.  
».

#### **3. Профессиональные склонности и интересы. (7 часов)**

1. Что я хочу? 2. Интерес. 3. Выявляем свои интересы. 4. Устойчивы ли ваши интересы? 5. Как управлять интересами? 6. Хобби и мои увлечения. 7. Организация свободного времени. 8. Можно ли совместить увлечения и профессию. 9. Моё увлечение – комнатные цветы. 10. Мне нравится готовить. 11. Моя страсть – животные. 12. Люблю мастерить руками. 13. Чтобы красиво одеваться – шью сама. 14. Быть чем увлечённым – это замечательно.

*Практическая работа:*

*17/3. Тестирование: «Сходство в различиях и различия в сходстве», «Скажи мне, какой ты любишь цвет».*

*18/8. Тест: «Увлечённая ли я натура».*

19/13. Тест: «Какой у вас характер... расскажет одежда», «Хорошая ли вы хозяйка?».

#### 4. Склонности (4 часа)

1. Что такое склонность? 2. Много ли у человека склонностей? 3. Выявляем склонности. 4. Что делать, если склонности одни, а желания другие. 5. Хочу жить в достатке. 6. У трудолюбивого человека всегда всё есть. 7. Цени то, что имеешь. 8. Мотивы. 9. Изучение мотивов выбора профессии.

*Практическая работа:*

20/3. Тестирование: «Мотивы», «Что я хочу и что я умею».

21/4. Тренинг: «Я добьюсь всего, что захочу».

22/6. Упражнения: «Предмет по кругу», «Музыкальная импровизация», «Магнитная лента».

23/9. Упражнение: «Групповая картина».

#### 5. Построение профессионального плана. (5 часов)

1. После школы пойти работать или дальше учиться? 2. Не хочу жениться – хочу учиться. 3. «Учёба и труд – всё перетрут». 4. Возможности и проблемы. 5. К чему приводит безделье. 6. С выбором профессии определился – что делать? 7. Чтение книг должно быть любимым занятием. 8. Выбор учебного заведения. 9. Какие профессии предлагает учебно-производственный комбинат. 11. Могу ли я пойти в агротехнический колледж? 12. Перспективы дальнейшего обучения.

*Практическая работа:*

24/1. Тестирование: «Направленность вашей личности».

25/3. Тренинг: «Учёба и труд – всё перетрут».

26/4. Тестирование: «Умеете ли вы контролировать себя».

27/7. Игра: «Моя любимая книга».

28/8. Тестирование: «Склонности и возможности».

29/12. Упражнения: «Презентация моего имени», «Чему я научился», «Что я хочу знать», «Ломка стереотипов».

#### 6. Как подготовиться к будущей профессии (5 часов)

1. Советы по профессиональному самовоспитанию. 2. Самообразование. 3. Самовнушение – великая «вещь». 4. Я человек с сильной волей. 5. Приёмы саморегуляции. 6. Тренируем внимание. 7. Развиваем воображение. 8. Тренируем память. 9. Развиваем мышление. 10. Анкетирование: «Мои советы и пожелания учителю».

*Практическая работа:*

30/3. Тестирование: «Волевой ли вы человек»;

31/5. Тренинг: «Приёмы саморегуляции».

32/7. Упражнения: «Музыкальный квартет», «Всё новое и хорошее».

33/8. Упражнение - приветствие: «Ассоциации», «Уровни слушания».

34/9 Игры: «Общение без слов», «Солнце и планеты», «Три плана», «Выражение чувств», «Дары учения».

35/10. Анкетирование: «Мои советы и пожелания учителю»

**Таблица тематического распределения часов**

<b>№</b>	<b>Класс</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>Количество часов</b>
1.			
	<b>9 класс</b>	Введение	1 час
1.		Способности и профессиональная пригодность	6 часов
2.		пригодность	6 часов
3.		Любая профессия требует хорошо развитые способности	7 часов
4.		способности	4 часов
5.		Профессиональные склонности и интересы	5 часов
6.		Склонности	5 часов
7.		Построение профессионального плана	<b>Всего 34 часа</b>
		Как подготовиться к будущей профессии	

**Тематическое планирование 9 класс 34 часа, 1 раз в неделю**

<b>№ Урока</b>	<b>Содержание (Разделы и темы)</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Введение.</b>	<b>1</b>
	<b>Мир профессий.</b>	<b>1</b>
1.	Нужно, смогу, хочу. Тесты «Какой я?» Что же могут тесты? Тесты «Какой у вас характер?», «80 вопросов к самому себе».	1
	<b>Способности и профессиональная пригодность.</b>	<b>6</b>
2.	Что я могу? Уровень развития физических способностей. Тест «Ваше здоровье», «Ваш биологический возраст», «Ваш образ жизни». Здоровье и выбор профессии.	1
3.	Особенности деятельности нервной системы. Тест «Нервно-психическое напряжение». Темперамент и профессия. Тест «Темперамент и Характер».	1
4.	Восприятие. Память. Тест «Насколько надёжна ваша память?»	1
5.	Объём кратковременной памяти. Тест «У вас хорошая память?».	1
6.	Исследуем свою логическую память. Тест «Ассоциативные образы». Выявляем индивидуальные особенности памяти.	1
7.	Внимание. Уроки психотренинга: 15 заданий на внимательность. Оцениваем особенности своего	1

	внимания. Уроки психотренинга «Вечером читайте, утром повторяйте».	
	<b>Любая профессия требует хорошо развитые способности.</b>	<b>6</b>
8.	Умеете ли вы быстро и внимательно работать. Тест «Интенсивность внимания». Профессиональные требования и ограничения.	1
9.	Поговорим о мышлении. Диагностируем мышление. Тест «Особенности мышления».	1
10.	Воображение. Тест «Волшебный мир воображения». Оцениваем уровень своего воображения.	1
11.	Воображение и профессия. Общение. Тренинг «Здравствуйте, а вот и я или как мы готовы к общению», тест «Насколько вы общительны».	1
12.	Есть ли у меня организаторские способности? Тест «Левый-правый: тип характера», «Лидер ли вы?». Определяем своё отношение к нравственным нормам поведения.	1
13.	Волевые качества личности. Характер и выбор профессии. Тест «Проверка профессионального соответствия», уроки психотренинга: организованность и самодисциплина, «Трудный шеф».	1
	<b>Профессиональные склонности и интересы.</b>	<b>7</b>
14.	Чего я хочу? Интерес. Выявляем свои интересы. Тест «Сходство в различиях и различия в сходстве», «Скажи мне, какой ты любишь цвет».	1
15.	Устойчивы ли ваши интересы. Как управлять интересами?	1
16.	Хобби и мои увлечения. Организация свободного времени.	1
17.	Можно ли совместить увлечения и профессию. Тест «Увлечённая ты натура?». Моё увлечение – комнатные цветы.	1
18.	Мне нравится готовить. Моя страсть - животные.	1
19.	Люблю мастерить руками. Чтобы красиво одеваться – шью сама. Тест «Какой у вас характер...расскажет одежда», «Хорошая ли вы хозяйка».	1
20.	Быть чем-то увлечённым – это замечательно.	1
	<b>Склонности.</b>	<b>4</b>
21.	Что такое склонность. Много ли у человека склонностей.	1

22.	Выявляем склонности. Тест «Мотивы», «Что я хочу и умею». Что делать если склонности одни, а желания другие. Тренинг «Я добьюсь всего, что хочу».	1
23.	Хочу жить в достатке. У трудолюбивого человека всегда всё есть. Упражнения «Предмет по кругу», «Музыкальная импровизация», «Магнитная лента».	1
24.	Мотивы. Цени то, что имеешь. Изучение мотивов выбора профессии. Упражнение «Групповая картина».	1
	<b>Построение профессионального плана.</b>	<b>5</b>
25.	После школы пойти работать или продолжать учиться? Тест «Направленность вашей личности». Не хочу жениться – хочу учиться.	1
26.	«Учёба и труд - всё перетрут». Тренинг «Учёба и труд - всё перетрут». Возможности и проблемы. Тест «Умеете ли вы контролировать себя».	1
27.	К чему приводит безделье. С выбором профессии определился – что делать? Чтение книг должно быть любимым занятием. Игра «Моя любимая книга». Чтение книг должно быть любимым занятием. Игра «Моя любимая книга».	1
28.	Выбор учебного заведения. Могу ли я пойти в агротехнический колледж? Тест «Склонности и возможности». Какие профессии предлагает учебно-производственный комбинат?	1
29.	Перспективы дальнейшего обучения. Упражнения «Презентация моего имени», «Чему я научился», «Что я хочу знать», «Ломка стереотипов».	1
	<b>Как подготовиться к будущей профессии.</b>	<b>5</b>
30.	Самообразование. Советы по профессиональному самовоспитанию.	1
31.	Самовнушение – великая «вещь». Тест «Волевой ли вы человек». Я человек с сильной волей. Приёмы саморегуляции.	1
32.	Тренинг «Приёмы саморегуляции». Тренируем внимание. Развиваем воображение.	1

33.	Упражнение «Музыкальный квартет», «Всё новое и хорошее».	1
34.	Игры на развитие воображения. Упражнение «Ассоциации».	1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.В. Качура  
31 августа 2023 год