


Рассмотрено  
На педагогическом совете  
Протокол № 1  
От «10» августа 2022 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ» №5 НМР РТ  
Хайруллина Ч.М.  
Приказ № 195 от «10» августа.2022 г.



**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Профессиональное самоопределение школьника»**  
**(5-9 классы)**

Нижнекамск, 2022

## 1. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Личностными результатами* для обучающихся изучения курса «ПСШ» являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- 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 учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению;

- 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;

- расширение сферы социально-нравственных представлений, включающих в себя освоение социальной роли ученика, понимание образования как личностной ценности;

- способность к адекватной самооценке с опорой на знание основных моральных норм, требующих для своего выполнения развития этических чувств, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в мире природы и социуме;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

*Метапредметными результатами* обучающихся изучения курса «ПСШ» являются:

- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и

познавательной деятельности под руководством учителя; развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение планировать пути достижения целей под руководством учителя
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки; классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, делать выводы;
- умение создавать модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- владение устной и письменной речью;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции);
- освоение правил и норм социокультурного взаимодействия со взрослыми и сверстниками в сообществах разного типа (класс, школа, семья, учреждения культуры в городе (селе) и др.).

*Предметными результатами* обучающихся изучения курса «ПСШ» являются:

- усвоение первоначальных сведений о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений, характерных для природной и социальной действительности (в пределах изученного);
- сформированность целостного, социально-ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- владение базовым понятийным аппаратом, необходимым для получения дальнейшего образования в области естественно-научных и социально-гуманитарных дисциплин;
- владение навыками устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире природы и социума;
- овладение основами экологической грамотности, элементарными правилами нравственного поведения в мире природы и людей, нормами здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**5 класс (34 час.)**

### **Введение. Вводные понятия (2ч)**

Работа, труд, профессия, профориентация. Представления о различных профессиях, возникновении профессий в обществе.

### **Раздел 1 Индивидуально – психологические особенности личности (8 ч)**

**Тема «Понятие личности».** Личность – атрибут человека и общества.

Различные подходы к определению личности. Проблема индивидуальности.

Личность – как системное качество, приобретаемое индивидом во взаимодействии с окружающей средой. Общая характеристика способностей.

Виды способностей. Задатки. Факторы развития способностей. Типы характера и его особенности. Виды темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Значимость выбора профессии для человека.

**Практическая работа №1.** Определение склонностей и интересов, способствующих профессиональному и личностному самоопределению. Работа с раздаточным материалом, тесты на выявление способностей.

**Практическая работа №2.** Определение акцентуаций характера, работа с раздаточным материалом «Тесты на выявления характера», характерологический опросник Карла Леонгарда.

**Практическая работа №3.** Определение темперамента по личностному опроснику Яна Стреляу (опросник темперамента), работа с раздаточным материалом.

### **Раздел 2 Лабиринт профессий (24 ч)**

**Тема «Типология профессий».** «Человек – человек»: категория профессий, в которых на первое место ставится умение налаживать и поддерживать контакт с другими людьми. Названия профессий, трудовых действий. «

Человек-техника»: профессии, связанные с разработкой, сборкой, монтажом технических приборов, а также с их эксплуатацией и ремонтом. Названия профессий, трудовых действий, орудий труда.

«Человек-знак»: профессии, направленные на создание и оформление документов, труд в которых направлен на числа и системы условных знаков. Программист, редактор газеты, информационные программы. «Человек - художественный образ»: Профессии труд в которых направлен на художественные объекты или условия их создания. Актер, писатель, художник.

«Человек-природа»: Профессии, труд в которых направлен на объекты живой природы. Агроном, ландшафтный дизайнер, метеоролог.

**Практическая работа №4.** Выполнение упражнений: «Профессия на букву... или алфавит профессий», «Ассоциация», Отдел кадров».

**Практическая работа №5.** Конкурс рисунков «Все работы хороши».

**Практическая работа №6.** Ответить на вопросы относящиеся содержания профессий. Профорientационная игра «О, счастливчик!».

**Практическая работа №7.** Ознакомление с профессиями. Посещение учащимися экскурсий на производства.

**Практическая работа №8.** Моделирование профессиональных ситуаций в деловой игре «Моя профессия ....». Подведение итогов.

**6 класс (34 час.)**

**Введение. Вводные понятия (2ч)**

Потребность знаний трудовых и профессиональных взаимоотношений людей в настоящее время, индивидуальные особенности личности работника, характеристика профессиональной деятельности. Основные понятия становления профессионализма.

**Раздел 1 Причины возникновения страха перед экзаменами (22ч)**

**Тема «Родительский стиль воспитания и опыт детства».** Как страх перед экзаменами связан с опытом детства (юности) и с родительским стилем воспитания. Выявление причин, вызывающих страх перед экзаменами. Проявление симптомов страха у разных людей, в разное время и в разной степени. Влияние страха на физическое, психическое самочувствие и поведение людей.

**Практическая работа №1.** Выполнение задание: детско-родительская

профорientационная игра «Поступаем в ВУЗ»

**Тема «Страх перед экзаменами и общественные нормы».** Рассматривается аспект успеха в нашем современном обществе. Обсуждается проблема, что не всегда имеет место постоянный рост числа мест обучения и работы. Затрагивается вопрос о высококвалифицированной работе, что еще сильнее заставляет успешно сдать экзамен. Одновременно возникает страх быть

обойденным другими в связи с имеющимися слабостями. В свою очередь это приводит к изоляции и явному дефициту дружеских контактов.

**Практическая работа №2.** Выполнить упражнения, которые используются в случаях, когда требуются высокие достижения в ситуациях большой нагрузки. «Готовимся к экзамену».

**Практическое занятие №3.** Выполнение заданий. Тренинг «Приемы саморегуляции».

**Практическое занятие №4.** Создание коллажа на тему «экзамен».

**Практическое занятие №5.** Выполнение заданий. Тренинг «Общение».

**Раздел 2 Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов (8ч)**

**Тема «Важнейшие мысли, вызывающие страх перед экзаменационными ситуациями».** Мысли разделены на отдельные области, в которых может возникать страх перед экзаменами – страх перед подготовкой к экзаменам; страх перед ситуацией экзамена; страх перед экзаменатором; страх перед профессиональной несостоятельностью; страх потерпеть неудачу; боязнь успешной сдачи экзамена. Рациональные установки, которые позволяют совершенно спокойно пойти на экзамен, использовать в полной мере свои способности.

**Практическое занятие №6.** Выполнение упражнения «Эксперимент».

**Тема «Мысленные стратегии преодоления страха».** Стратегии, которые помогут мотивированно подойти к обучению и лучше раскрыть и продемонстрировать свои знания в ситуации экзамена. Автосуггестии (самовнушения) и контроль над мыслями. Самовнушение – это позитивные мысли, которые внушает себе человек, пока согласно своим чувствам не будет убежден в их правильности.

**Практическое занятие №7.** Выполнить упражнение «План моего будущего».

**Практическое занятие №8.** Подкорректировать свой профессиональный план в соответствии с требованиями современного рынка труда. Дискуссия «Кто нужен нашему городу?».

**Практическое занятие №9.** Выполнения упражнения с элементами арт-терапии «Психологический портрет будущего ...»

Подведение итогов.

**7 класс (34 час.)**

**Введение. Вводные понятия (1ч)**

Потребность знаний трудовых и профессиональных взаимоотношений людей в настоящее время, индивидуальные особенности личности работника, характеристика профессиональной деятельности. Основные понятия профессионализма.

**Раздел 1 Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов (10ч)**

**Тема «Тренинги».** Сущность ментального тренинга. Учащиеся на практическом опыте научаются переноситься мыслями в возможное будущее и использовать прошедшие ситуации, как к своей выгоде, так и к потере.

Сущность тренинга на расслабление. Ознакомление с инструкцией по проведению прогрессивного мышечного расслабления. Ученик обучается технике спонтанного расслабления, которая работает через целенаправленное дыхание. В этом случае можно сознательно вызвать чувство расслабления и контролировать негативное напряжение и чувства страха.

**Практическое занятие №1.** Работа с раздаточным материалом. Методики на профориентацию и профпригодность. «Тест определения типа будущей профессии». Психометрический тест Сюзен Деленгер.

**Практическое занятие №2.** Выполнение заданий «Ментальный тренинг».

**Практическая работа № 3.** Выполнение заданий «Тренинг на расслабление».

## **Раздел 2 Основополагающие предпосылки эффективного трудоустройства (23)**

**Тема «Резюме».** Что такое резюме? Цель резюме. Как правильно написать резюме. Нестандартное резюме. Возможности творчества. Зона риска.

Фотография. Стиль написания резюме. Образец резюме.

**Тема «Виды резюме».**

**Практическая работа №4.** Написание резюме. Работа по составлению различных видов резюме, как помощь при трудоустройстве.

**Практическая работа №5.** Выполнить задание. Ролевая игра «Собеседование с работодателем».

**Практическая работа №6.** Участие в презентации по тематике «Мир в радуге профессий».

**Тема «Тренинг по формированию позитивных жизненных целей».**

Формирование у школьников способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации; развитию мотивации и достижения позитивных жизненных целей. Каждый учащийся делится своим мнением, выводами, получает обратную связь от группы по поводу пройденного материала, анализирует проблемные вопросы.

**Практическая работа №7.** Работа с таблицей «Прогноз и реальность».

**Практическая работа №8.** Выполнение упражнений «Аукцион идей», «План на день».

**Практическая работа №9.** Пофориентационная игра «Кадровый вопрос».

**Практическая работа №10.** Посещение учащимися экскурсий на производства. Подведение итогов.

**8 класс (34 час.)**

**Введение. Вводные понятия (2ч)**

Развитие навыков самопрезентации при устройстве на работу. Определение



перспективных жизненных и профессиональных целей. Анализ и осмысление профессиональных перспектив. Управление личным профессиональным планом. Побуждение участников к осознанному выбору профессии. Развитие профессионально важных качеств.

## **Раздел 1 Деятельность как социально-психологическая проблема (18 ч)**

**Тема Психологическое профессиоведение.** Определение понятия «психология профессий». Понятие профессиографирования и профессиограммы. Принципы и уровни профессиографирования. Психограмма как модель индивидуально-личностных качеств профессионала. Методы психологического анализа профессий.

**Практическая работа №1.** Составление описаний профессий и психограмм.

**Практическая работа №2.** Описание профессиональных качеств личности профессионала.

**Практическая работа №3.** Определение по опроснику Голланда типов профессии, которые соотносятся с индивидуальными особенностями человека. Методика призвана помочь выбрать профессию с учетом, в первую очередь личностных особенностей.

**Практическая работа №4.** Создание творческой работы: (рисунок, живопись, графика, декоративно-прикладное творчество, авторское фото, компьютерные программы и т.п) по тематике «Человек-профессия».

**Практическая работа №5.** Выполнение упражнения «Мои жизненные и профессиональные планы».

## **Тема. Классификация профессий в психологическом профессиоведении.**

Общие требования к квалификации массовых явлений. Классификация профессий по Е.А. Климову. Определение понятия «профессиональная

пригодность и призвание». Роль деятельности в формировании и проявлении личности. Типы профессий и профессионально важные качества для них необходимые. Характеристика конкретных профессий по четырем уровням /Е.А.Климов/.

## **Раздел 2 Трудовая мотивация ( 14 ч)**

**Тема Развитие человека как субъекта труда.** Понятие трудовой мотивации. Классификация методов мотивации. Основные формы мотивации работников предприятия. Значение труда для личности. Труд как фактор исторического развития человека. Труд как вид деятельности.

Дифференцированная оценка структуры труда, отраженной в сознании его субъекта. Кризисы взрослого человека. Типы и факторы кризисов профессионального становления. Фазы кризисов профессионального развития. Психологические особенности кризисов профессионального становления. Синдром «эмоционального выгорания» и копинг-стратегии. Понятие профессиональных деструкций.

Психологические детерминанты профессиональных деструкций. Уровни профессиональных деструкций. Профессиональная адаптация и дезадаптация в экстремальных трудовых условиях. Нормальное профессиональное развитие и признаки деформации.

**Практическая работа №6.** Выполнить тренинг вые игровые упражнения «Звездный час».

**Практическая работа №7.** Выполнить игровые упражнения в психотехнической игре «Путь к успешной карьере».

**Практическая работа №8.** Посещение обучающимися экскурсий на производства.

**Практическая работа №9.** Участие в организации и проведение встреч с родителями по теме «Профессия моих родителей». Подведение итогов.

## **9 класс (34 час.)**

### **Введение. Вводные понятия (2ч)**

Потребность в трудовых знаниях и профессиональных взаимоотношениях людей в настоящее время. Индивидуальные особенности личности как работника. Характеристика профессиональной деятельности.

Основные понятия становления профессионализма. Характеристика деятельности в качестве социально-психологической проблемы. Интеграция развивающегося индивида в действующую систему деятельности.

Психологическая готовность к деятельности.

### **Раздел 1 Психология профессиональной работоспособности и функциональных состояний.**

**Тема Основные понятия работоспособности.** Динамика работоспособности человека в труде. Виды функциональных состояний. Профессиональное утомление и переутомление. Состояние монотонии и психического пресыщения в труде. Понятие стресса в труде. Показатели психического здоровья и самочувствия в условиях стресса. Управление и контроль стрессовых состояний. Режим труда и отдыха. Активный отдых.

Температурные воздействия. Фармакотерапия и воздействие на вкусовые рецепторы. Использование цветоцветовых воздействий в промышленности. Функциональная музыка. Методы нервно-мышечной релаксации, самогипноз и внушение. Желательные и неблагоприятные функциональные состояния человека в труде. Основные концепции исследования стресса.

Пути оптимизации функциональных состояний человека в труде.

**Практическая работа №1.** Викторина «Путешествие по морям профессий».

**Практическая работа №2.** Презентация о профессиях в городе и на селе.

**Практическая работа №3.** Конкурс «Строители». Конкурс «Маляров».

**Практическая работа №4.** Выполнить задание. Сделать рекламу выбранного товара.

**Практическая работа №5.** Пресс-конференция «Профессии, которые мы выбираем».

## **Раздел 2 Психология группового субъекта труда.**

**Тема Признаки группового субъекта труда.** Групповые формы трудовой деятельности. Способы организации совместной деятельности,

межличностные отношения и эффективность. Совместимость членов бригады.

**Практическая работа №6.** Выполнить упражнение «Детектив».

**Практическая работа №7.** Организация и проведение встреч с людьми разных профессий «Мое место в государстве».

**Практическая работа №8.** Создание профориентационного стенда «Профессия – специальность».

## **Тема Психология производственного травматизма и аварийности.**

Правовые гарантии безопасности труда в промышленности. Личный (человеческий) фактор в происшествиях. Концепция безопасности

Д. Петерсона. Методы изучения происшествий. Типология «отказов» человека как звена эргатической системы и пути их преодоления.

**Практическая работа №9.** Защита творческих работ. Оценка творческих работ включает содержание работы, техническое выполнение, а также эстетическую сторону. Подведение итогов.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Тематическое планирование по «ПСШ» 5 класс

Раздел, темы, раскрывающие основное содержание программы	Основное содержание по темам	Основные виды учебной деятельности	Формы контроля
<p><b>Введение</b></p> <p>1-2.</p> <p>Вводные понятия (2ч)</p>	<p>Работа, труд, профессия, профориентация</p>	<p><i>Приводить</i> примеры понятий «профессия» и «профориентация»</p>	<p>Устный опрос</p>
<p><b>Раздел I</b></p> <p>Индивидуально – психологические особенности личности (8 ч)</p> <p>3.</p> <p>«Понятие личности» (1 ч)</p>	<p>Личность – атрибут человека и общества. Общая характеристика способностей</p>	<p><i>Называть</i> основные позиции «личности».</p> <p><i>Отвечать</i> на вопросы по теме</p>	<p>Анализ предложенных понятий по изучаемой теме</p>

4. «Выбор профессии» (1 ч)	Значимость выбора профессии для человека	<i>Объяснять</i> свой выбор профессии.  <i>Делится</i> впечатлениями о профессиях	Устная проверка
5-6. <b>Практическая работа №1</b> «Тестирование способностей» (2ч)	Определение способностей	<i>Определять</i> склонности и интересы, способствующих профессиональному самоопределению	Оценка выполнения тестов
7-8. <b>Практическая работа №2</b> «Тесты на выявления характера» (2ч)	Определение акцентуаций характера	<i>Определять</i> акцентуации характера по опроснику К.Леонгарда	Оценка выполнения тестов
9-10. <b>Практическая работа №3</b> «Тесты на определения темперамента» (2 ч)	Определение темперамента	<i>Определять</i> темперамент по личностному опроснику Яна Стреляу	Оценка выполнения тестов

<p><b>Раздел 2</b></p> <p>Лабиринт профессий (24 ч).</p> <p>11-13. «Типология профессий» (3ч)</p>	<p>Индивидуально–психологические особенности человека, соответствующие разным типам профессии</p>	<p><i>Слушать</i></p> <p>доклады о типологии профессий.</p> <p>Характеризовать разные типы профессий</p>	<p>Анализ подготовки докладов по заданным темам</p>
<p>14-15.</p> <p>Тип профессии «Человек – человек» (2ч)</p>	<p>Названия профессий, трудовых действий</p>	<p><i>Характеризовать</i></p> <p>тип профессии «Человек – человек»</p>	<p>Оценка выполнения заданий</p>
<p>16-17.</p> <p>Тип профессии «Человек-техника» (2ч)</p>	<p>Названия профессий, трудовых действий, орудий труда</p>	<p><i>Выявлять</i></p> <p>характеристики типа профессии «Человек-техника»</p>	<p>Оценка выполнения заданий</p>
<p>18-19.</p> <p>Тип профессии «Человек-знак»</p>	<p>Программист, редактор газеты, информационные программы</p>	<p><i>Озвучивать</i></p> <p>характеристику типа профессии «Человек-знак»</p>	<p>Оценка Выполнения заданий</p>
<p>(2ч)</p>			

20-21. Тип профессии «Человек - художественный образ» (2ч)	Актер писатель, художник	<i>Подчеркивать</i> характеристику типа профессии «Человек - художественный образ»	Оценка выполнения заданий
22-23. Тип профессии «Человек- природа» (2ч)	Агроном, ландшафтный дизайнер, метеоролог	<i>Делать</i> сравнительную характеристику типов профессий	Оценка выполнения заданий
24-25. <b>Практическая работа №4</b> «Профессия на букву...», «Ассоциация», «Отдел кадров» (2ч).	Развитие профессионально важных качеств	<i>Выполнять</i> упражнения в интеллектуально- познавательной игре	Наблюдение за выполнением упражнений
26-27. <b>Практическая работа №5</b> «Все работы хороши» (2ч)	В творческой форме рассказать о профессиях	<i>Участвовать в</i> конкурсе рисунков	Анализ и оценка выполнения творческой работы
28-29. <b>Практическая</b>	Побуждение участников осознанному	<i>Выполнять</i> упражнения в	Наблюдение за выполнением групповых



<p><b>работа№6</b></p> <p>«О, счастливчик!»</p> <p>(2ч)</p>	<p>выбору профессии</p>	<p>профорориентацион- ной игре</p>	<p>заданий</p>
<p>30-31.</p> <p><b>Практическая работа№7</b></p> <p>«Ознакомление с профессиями»</p> <p>(2ч)</p>	<p>Познавательный интерес, потребность получать новые знания, расширение кругозора</p>	<p><i>Посещать</i> экскурсии</p> <p>Высказывать свое мнение о новых впечатлениях</p>	<p>Анализ результатов практического занятия</p>
<p>32-34.</p> <p><b>Практическая работа№8</b></p> <p>«Моя профессия»</p> <p>Подведение итогов. (3ч)</p>	<p>Осмысление профессиональных перспектив</p>	<p><i>Выполнять</i> упражнения в деловой игре.</p> <p><i>Подводить</i> итоги</p>	<p>Наблюдение за выполнением групповых заданий</p>

### Тематическое планирование по «ПСШ» 6 класс

Раздел, темы, раскрывающие	Основное содержание по	Основные виды учебной	Формы контроля
основное содержание программы	темам	деятельности	

1-2. <b>Введение.</b> Вводные понятия (2ч)	Основные понятия становления профессионализма	<i>Проговаривать</i> по цепочки основные понятия профессионализма	Устный опрос
<b>Раздел I</b> <b>Причины возникновения страха перед экзаменами</b> (18 ч). 3. «Родительский стиль воспитания и опыт детства» ( 1 ч)	Опыт детства (юности) и родительский стиль воспитания	<i>Анализировать</i> родительский стиль воспитания	Устный опрос
4. «Страх и его проявления» ( 1 ч).	Влияние страха на физическое, психическое самочувствие и поведение людей	<i>Изучать</i> влияние страха на самочувствие и поведение людей	Письменный опрос
<b>5-7.Практическая работа№1</b> «Поступаем в ВУЗ» (3ч)	Готовности детей к эффективному сотрудничеству.	<i>Выполнять</i> упражнения в детско-родительской профориентацион-	Наблюдение за решением ситуационных задач
		ной игре	

8. «Страх перед экзаменами и общественные нормы» (1ч)	Аспект успеха в современном обществе	<i>Писать</i> под диктовку	Проверка конспектов
9. «Страх и общение» (1ч)	Страх приводящий к изоляции и явному дефициту дружеских контактов	<i>Приводить</i> примеры, когда возникает страх при общении	Устный опрос
10-11. <b>Практическая работа №2</b> «Готовимся к экзамену» (2ч)	Применение простых методик и техник в борьбе со страхами.	<i>Выполнять</i> самостоятельную работу	Анализ и оценка выполненных заданий
12-13. <b>Практическое занятие №3</b> «Приемы саморегуляции» (2ч).	Управление психоэмоциональным состоянием.	<i>Выполнять</i> упражнение в тренинге	Анализ результатов практической деятельности.
14-16. <b>Практическое занятие №4</b> «Экзамен» (3ч)	Выразить свой внутренний мир через творчество	<i>Создавать</i> коллаж	Анализ и оценка выставки творческих работ
17-20.	Отработать навыки общения,	<i>Выполнять</i> упражнение в	Рефлексия

<b>Практическое занятие №5</b> «Общение» (4ч)	решать психологические проблемы	тренинге	
<b>Раздел 2</b> <b>Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов (14ч)</b> 21. «Важнейшие мысли, вызывающие страх перед экзаменационными ситуациями»(1ч)	Знакомство с психологическими стратегиями в подготовке к сдаче экзаменов. Страх перед экзаменами	<i>Комментировать</i> психологические стратегии в подготовке к сдаче экзаменов.	Анализ и оценка ответов на вопросы преподавателя.
22.«Рациональные установки» (1ч).	Использование рациональных установок.	<i>Описывать</i> рациональные установки	Анализ выполнения самостоятельной работы.
23-24. <b>Практическое занятие №6</b> «Эксперимент» (2ч).	Стимуляция умственной деятельности	<i>Выполнять</i> групповые задания	Наблюдение за выполнением заданий
25. «Мысленные стратегии преодоления страха» (1ч)	Самовнушение – это позитивные мысли.	<i>Формулировать</i> выводы наблюдений	Оформление понятийного словаря
26-28. <b>Практическое занятие №7.</b> «План моего	Осмысление своих профессиональных перспектив	<i>Создавать</i> алгоритм построения плана«будущего»	Анализ индивидуального задания

будущего» (3ч)			
29 – 31. <b>Практическое занятие №8</b> «Кто нужен нашему городу?» (3ч)	Побуждение к осознанному выбору профессии.	<i>Подкорректировать</i> «План моего будущего»  Отвечать на вопросы	Анализ и оценка результатов практической деятельности.
32-34. <b>Практическое занятие №9</b> «Психологический портрет будущего ...»  Подведение итогов (3ч)	Расширение представление о себе, своих способностях и возможностях в планирование профессиональной деятельности.	<i>Выполнять</i> упражнения с элементами арт-терапии  Подводить итоги своей работы	Оценка уровня усвоения материала.  Анализ и оценка выполнения и защиты творческой работы

### Тематическое планирование по «ПСШ» 7 класс

<b>Раздел, темы, раскрывающие основное содержание программы</b>	<b>Основное содержание по темам</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>Введение.</b> 1. Вводные понятия (1ч)	Основные понятия профессионализма	<i>Озвучивать</i> основные понятия профессионализма	Устный опрос

<b>Раздел I</b> <b>Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов (10ч).</b> 2. «Тренинги» (1ч)	Сущность тренингов	<i>Изучать</i> сущность тренингов	Устный опрос
3. «Ментальный тренинг» (1ч)	Сущность ментального тренинга	<i>Составлять</i> опорный конспект	Проверка конспектов
4. «Тренинг на расслабление» (1ч).	Сущность тренинга на расслабление	<i>Сравнивать</i> виды тренингов	Опрос по индивидуальным заданиям.
5-7. <b>Практическое занятие №1</b> «Тест определения типа будущей профессии» (3ч)	Определение профпригодности	<i>Определять</i> тип будущей профессии	Оценка выполнения тестов
8-9. <b>Практическое занятие №2</b> «Ментальный тренинг» (2ч)	Научится переноситься мыслями в возможное будущее	<i>Выполнять</i> тренинговые упражнения	Оценка уровня усвоения умений в ходе выполнения практического задания
10-11. <b>Практическая работа № 3</b> «Тренинг на расслабление» (2ч)	Обучится технике спонтанного расслабления	<i>Выполнять</i> тренинговые упражнения	Оценка уровня усвоения умений в ходе выполнения практического задания.
<b>Раздел 2.</b> <b>Основополагающие предпосылки эффективного трудоустройства (23ч).</b> 12-13. «Резюме» (2ч).	Что такое резюме?	<i>Работать с</i> учебником	Письменная проверка
14-15.	Образец резюме	<i>Составлять</i>	Проверка

«Виды резюме» (2ч)		опорные конспекты	конспектов
16-17. <b>Практическая работа №4</b> «Написание резюме» (2ч).	Составление различных видов резюме.	<i>Заполнять</i> таблицу по видам резюме	Письменный опрос по карточкам
18-19. <b>Практическая работа №5</b> «Собеседование с работодателем» (2ч)	Правила поведения при трудоустройстве	<i>Выполнять</i> упражнения в ролевой игре	Анализ результатов практического занятия
20-23. <b>Практическая работа №6</b> «Мир в радуге профессий» (4ч).	Творческое самораскрытие	<i>Создавать</i> презентацию	Анализ и оценка выполнения презентаций
24-25. «Тренинг по формированию позитивных жизненных целей» (2ч).	Развитие мотивации и достижения позитивных жизненных целей	<i>Формулировать</i> выводы наблюдений по формированию позитивных жизненных целей	Анализ и оценка изучаемого материала
26-27. <b>Практическая работа №7</b> «Прогноз и реальность» (2ч)	Личная значимость жизненных событий	<i>Создавать</i> таблицу	Анализ и оценка выполнения задания
28-29. <b>Практическая работа №8</b> «Аукцион идей», «План на день»(2ч)	Побуждение интереса к различным профессиям	<i>Выполнять</i> упражнения в профориентационной игре	Оценка выполнения конкретных проф.задач в ходе игры
30-32. <b>Практическая работа №9</b> «Кадровый вопрос» (3ч)	Мировоззренческие размышления, связанные с выбором профессии	<i>Выполнять</i> упражнения в профориентационной игре	Наблюдение за решением ситуационных задач
33-34. <b>Практическая работа №10</b> «Ознакомление с	Познавательный интерес, потребность получать новые	<i>Посещать</i> экскурсии Высказывать свое мнение о новых	Анализ и оценка освоенных знаний в ходе практического

профессиями». Подведение итогов. (2ч)	знания, расширение кругозора	впечатлениях. Подводить итоги	занятия.
---------------------------------------	------------------------------	-------------------------------	----------

### Тематическое планирование по «ПСШ» 8 класс

Раздел, темы, раскрывающие основное содержание программы	Основное содержание по темам	Основные виды учебной деятельности	Формы контроля
<b>Введение.</b> 1-2. Вводные понятия (2ч).	Развитие профессионально важных качеств.	<i>Озвучиват</i> профессионально важные качества личности	Устный опрос
<b>Раздел I</b> <b>Деятельность как социально-психологическая проблема (18ч).</b> 3. «Психологическое профессиоведение» (1ч)	Определение понятия «психология профессий»	<i>Составлять</i> таблицу «психология профессий»	Анализ сравнительной таблицы.
4. «Методы	Методы психологическог	<i>Использовать</i> методы	Оценка результатов



профессиоведения» (1ч).	о анализа профессий.	психологичес- кого анализа	выполнения
5-6. <b>Практическоеработ а №1</b> «Составление описаний профессий и психограмм» (2ч).	Характеристика требований, предъявляемых профессией к психологическим качествам человека.	<i>Составлять</i> характеристику требований	Письменный опрос по индивидуальным заданиям
7-8. <b>Практическая работа №2</b> «Описание профессиональных качеств личности профессионала» (2ч).	<i>Профессиональн о важные качества сотрудника, качества профессионала.</i>	<i>Выполнять</i> самостоятель- ную работу	Оценка выполнения заданий
9-10. <b>Практическая работа №3</b> «Определение типов профессии» (2ч).	Выбор профессии с учетом  личностных особенностей человека.	<i>Определять</i> типы профессий	Оценка выполнения тестов
11-12. <b>Практическая работа №4</b> «Человек- профессия» (2ч).	Осмысление своих жизненных ценностей и приоритетов.	<i>Создавать</i> творческую работу.	Анализ и оценка создания творческой работы
13-14. <b>Практическая</b>	Определение  перспективных	<i>Создавать</i>  коллаж	Наблюдение и оценка выполнения

<p><b>работа №5</b></p> <p>«Мои жизненные и профессиональные планы»(2ч).</p>	<p>жизненных и профессиональных целей.</p>		<p>заданий</p>
<p>15-16.</p> <p>«Классификация профессий в психологическом профессиоведении» (2ч).</p>	<p>Общие требования к квалификации массовых явлений</p>	<p><i>Писать</i> под диктовку</p>	<p>Проверка конспектов</p>
<p>17.</p> <p>Классификация профессий по Е.А.Климову (1ч).</p>	<p>Определение понятия «профессиональная пригодность и призвание».</p>	<p><i>Отвечать</i> на вопросы преподавателя.</p> <p><i>Комментировать.</i></p> <p><i>Приводить</i> примеры.</p>	<p>Анализ результатов подготовки к семинару</p>
<p>18.</p> <p>Типы профессий по четырем уровням Е.А.Климов (1ч).</p>	<p>Характеристика конкретных профессий по четырем уровням /Е.А.Климов/.</p>	<p><i>Формулировать</i> выводы по четырем уровням типов профессий</p>	<p>Устный опрос</p>
<p>19-20.</p> <p><b>Практическая работа №6</b></p> <p>«Звездный час» (2ч).</p>	<p>Основные личностные смыслы профессиональной деятельности.</p>	<p><i>Выполнять</i> групповые задания</p>	<p>Наблюдение за выполнением заданий</p>

<p><b>Раздел 2.</b></p> <p><b>Трудовая мотивация</b></p> <p><b>( 14ч).</b></p> <p>21-22.</p> <p>« Развитие человека как субъекта труда» (2ч).</p>	<p>Значение труда для личности</p>	<p><i>Озвучивать</i> значение труда для личности</p>	<p>Устный опрос</p>
<p>23-24.</p> <p>Основные понятия трудовой мотивации (2ч).</p>	<p>Труд как фактор исторического развития человека.</p>	<p><i>Писать</i> под диктовку</p>	<p>Проверка конспектов.</p>
<p>25-26.</p> <p>Кризисы профессионального становления (2ч).</p>	<p>Типы и факторы кризисов профессионального становления.</p>	<p><i>Описывать</i> типы и факторы кризисов</p>	<p>Оценка проверочных работ по темам</p>
<p>27-28.</p> <p>Профессиональные деструкции (2ч).</p>	<p>Психологические детерминанты профессиональных деструкций.</p>	<p><i>Отвечать</i> на вопросы преподавателя.</p> <p><i>Комментировать</i> по очереди</p> <p><i>Приводить</i> примеры.</p>	<p>Опрос по индивидуальным заданиям.</p>
<p>29-30.</p> <p><b>Практическая работа №7</b></p> <p>«Путь к успешной карьере» (2ч).</p>	<p>Повышение качества психических процессов (внимание, память,</p>	<p><i>Выполнять</i> упражнения в психотехнической игре</p>	<p>Наблюдение за выполнением заданий</p>

	мышление).		
31-32. <b>Практическая работа №8</b> «Ознакомление с профессиями» (2ч).	Познавательный интерес, потребность получать новые знания, расширение кругозора.	<i>Посещать экскурсии</i>  <i>Высказывать свое мнение о новых впечатлениях</i>	Анализ практического занятия.
33-34. <b>Практическая работа №9</b> «Профессия моих родителей». Подведение итогов (2ч).	Просвещение.  Информирование .	<i>Участвовать в организации и проведение встреч с родителями.</i>  <i>Подводить итоги</i>	Наблюдение и оценка сообщений, ответы на вопросы. Анализ результатов освоенных знаний.

### Тематическое планирование по «ПСШ» 9 класс

<b>Раздел, темы, раскрывающие основное содержание программы</b>	<b>Основное содержание по темам</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>Введение.</b> 1-2. Вводные понятия (2ч).	Потребность в трудовых знаниях и профессиональных  Взаимоотношениях людей в настоящее время.	<i>Анализировать</i> потребность в трудовых знаниях	Устный опрос

<p><b>Раздел I</b></p> <p><b>Психология профессиональной работоспособности и функциональных состояний (18 ч).</b></p> <p>3-4.</p> <p>Основные понятия работоспособности.</p> <p>(2ч).</p>	<p>Динамика работоспособности человека в труде.</p>	<p><i>Называть</i> основные понятия работоспособности</p>	<p>Устный опрос</p>
<p>5-6.</p> <p>Профессиональный стресс</p> <p>(2ч).</p>	<p>Понятие стресса в труде.</p>	<p><i>Писать</i> под диктовку</p>	<p>Оценка выполнения тестовых заданий</p>
<p>7-8.</p> <p>Пути оптимизации состояний работоспособности субъекта труда (2ч).</p>	<p>Желательные и неблагоприятные функциональные состояния человека в труде</p>	<p><i>Отвечать</i> на вопросы преподавателя.</p> <p><i>Комментировать.</i></p> <p><i>Приводить</i> примеры.</p>	<p>Анализ и оценка выполнения и подготовки докладов, рефератов.</p>
<p>9-10.</p>	<p>Профессионально важные качества в</p>	<p><i>Отвечать</i> на</p>	<p>Анализ выполнения</p>

<p><b>Практическая работа №1</b></p> <p>«Путешествие по морям профессий»</p> <p>(2ч).</p>	<p>избранном виде труда.</p>	<p>вопросы викторины</p>	<p>результатов практических заданий</p>
<p>11-12.</p> <p><b>Практическая работа №2</b></p> <p>«Профессии в городе и на селе»</p> <p>(2ч).</p>	<p>Устойчивый профессиональный интерес к избранной профессии.</p>	<p><i>Создавать</i> презентацию</p>	<p>Оценка и анализ выполненной работы</p>
<p>13-14.</p> <p><b>Практическая работа №3</b></p> <p>«Строители».</p> <p>«Маляров»</p> <p>(2ч).</p>	<p>Познавательный интерес, потребность получать новые знания.</p>	<p><i>Участвовать</i> в конкурсах</p>	<p>Анализ выполнения результатов практических заданий</p>
<p>15-16.</p> <p><b>Практическая работа №4</b></p> <p>«Сделать рекламу выбранного товара» (2ч).</p>	<p>Креативное мышление и практические навыки.</p>	<p><i>Создавать</i> презентацию</p>	<p>Оценка подготовки и выполнения творческой работы</p>
<p>17-18.</p> <p><b>Практическая работа №5</b></p> <p>«Профессии, которые мы выбираем» (2ч).</p>	<p>Выбор профессии – это значит выбрать работу, которая будет нужна людям, обществу.</p>	<p><i>Отвечать</i> на вопросы преподавателя.</p> <p><i>Комментировать</i> по очереди</p> <p><i>Приводить</i></p>	<p>Анализ и оценка выполнения докладов, практических заданий</p>

		примеры.	
<p><b>Раздел II</b> <b>Психология</b> <b>группового</b> <b>субъекта труда.</b></p> <p>19-20.</p> <p>Признаки группового субъекта труда (2ч).</p>	<p>Групповые формы трудовой деятельности.</p>	<p><i>Составлять</i> опорный конспект.</p> <p><i>Отвечать</i> на вопросы по групповым формам трудовой деятельности</p>	<p>Письменный опрос</p>
<p>21-22.</p> <p><b>Практическая</b> <b>работа №6</b> «Детектив» (2ч).</p>	<p>Значимые ценности, устремления</p>	<p><i>Выполнять</i> групповые упражнения</p>	<p>Анализ выполнения результатов практических заданий</p>
<p>23-24.</p> <p><b>Практическая</b> <b>работа № 7</b></p> <p>«Мое место в государстве» (2ч).</p>	<p>Место в мире – это, прежде всего, профессия.</p>	<p><i>Участвовать</i> в организации и проведение встреч с людьми разных профессий</p>	<p>Наблюдение и оценка подготовленных сообщений</p>
<p>25-26.</p> <p><b>Практическая</b> <b>работа №8</b></p> <p>«Профессия – специальность» (2ч).</p>	<p>Различие профессии и специальности.</p>	<p><i>Создавать</i> профорориентацио нный стенд</p>	<p>Наблюдение и анализ проделанной творческой работы</p>
<p>27-28.</p> <p>Психология производственного</p>	<p>Личный (человеческий) фактор в</p>	<p><i>Определять</i> причины производственно</p>	<p>Устный опрос</p>

травматизма и аварийности.  (2ч).	происшествиях.	го травматизма и аварийности.	
29-30.  Влияние социально-психологического климата на эффективность группового труда.  (2ч).	Механизмы влияния социально-психологического климата на взаимоотношения в коллективе.	<i>Отвечать</i> на вопросы преподавателя.  <i>Комментировать</i> по очереди.  <i>Приводить</i> примеры.	Анализ и оценка выполнения и подготовки докладов, рефератов
31-32.  Правовые гарантии жизни и здоровья человека в профессиональном труде в современной России (2ч).	Значимость в жизни современного общества правового регулирования охраны здоровья граждан, в Российской Федерации.	<i>Повторять</i> и <i>обобщать</i> пройденный материал	Оценка результатов  Выполненных заданий
33-34.  <b>Практическая работа №9</b>  Защита творческих работ.  Подведение итогов (2ч).	Познавательный опыт и интерес к профессиональной деятельности	<i>Создавать</i>  Презентацию.  <i>Подводить</i> итоги	Анализ и оценка результатов составленной творческой работы