

УТВЕРЖДАЮ

директор

МБОУ «СОШ № 10» НМР РТ

Бликин А.И.

«24» мая 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Профессиональное самоопределение

школьника»

(5-9 классы)

Уровень образования: основное общее образование

Срок действия 5 лет

г. Нижнекамск, 2022г.

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии со стандартами второго поколения, примерной программой Резапкиной Г. В. «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки», пособия Бондарева В. П., Кропивянской С. О. «Успешный выбор профессии. 8-11 классы», пособия Пряжникова Н. С. «Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники: 8-11 классы, ПТУ и колледж».

Цель изучения курса - формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере.

Основные задачи курса:

- воспитание психологической культуры учащихся школы;
- формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
- ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- формирование практических психологических умений;
- формирование личностной рефлексии ребенка: умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы;
- развитие умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность;
- формирование потребности в самоизменении и личностном росте;
- формирование личностного самоопределения: наличие внутренней позиции взрослого человека, которая проявляется в осознании себя как члена общества и в понимании необходимости самому принимать решения относительно своего будущего.

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

Личностными результатами для обучающихся изучения курса «Профессионально самоопределение школьников» 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.

РАЗДЕЛ 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 профориентационная 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. Профориентационная 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.

8 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 «Профессиональное определение школьников» 5 класс

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

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

9-10. Практическая работа №3 «Тесты на определения темперамента» (2 ч)	Определение темперамента	<i>Определять</i> темперамент по личностному опроснику Яна Стреляу	Оценка выполнения тестов
Раздел 2 Лабиринт профессий (24 ч). 11-13. «Типология профессий» (3ч)	Индивидуально–психологические особенности человека, соответствующие разным типам профессии	<i>Слушать</i> доклады о типологии профессий. Характеризовать разные типы профессий	Анализ подготовки докладов по заданным темам
14-15. Тип профессии «Человек – человек» (2ч)	Названия профессий, трудовых действий	<i>Характеризовать</i> тип профессии «Человек – человек»	Оценка выполнения заданий
16-17. Тип профессии «Человек-техника» (2ч)	Названия профессий, трудовых действий, орудий труда	<i>Выявлять</i> характеристики типа профессии «Человек-техника»	Оценка выполнения заданий
18-19. Тип профессии «Человек-знак» (2ч)	Программист, редактор газеты, информационные программы	<i>Озвучивать</i> характеристику типа профессии «Человек-знак»	Оценка Выполнения заданий
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. Практическая работа№4 «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. Практическая работа№5 «Все работы хороши» (2ч)	В творческой форме рассказать о профессиях	<i>Участвовать</i> в конкурсе рисунков	Анализ и оценка выполнения творческой работы
28-29. Практическая работа№6 «О, счастливчик!»(2ч)	Побуждение участников осознанному выбору профессии	<i>Выполнять</i> упражнения в профорIENTATION- ной игре	Наблюдение за выполнением групповых заданий
30-31. Практическая работа№7 «Ознакомление с профессиями» (2ч)	Познавательный интерес, потребность получать новые знания, расшире- ние кругозора	<i>Посещать</i> экскурсии Высказывать свое мнение о новых впечатлениях	Анализ результатов практического занятия
32-34. Практическая работа№8 «Моя профессия» Подведение итогов. (3ч)	Осмысление профессиональных перспектив	<i>Выполнять</i> упражнения в деловой игре. <i>Подводить</i> итоги	Наблюдение за выполнением групповых заданий

**Тематическое планирование по
«Профессиональное определение школьников» 6 класс**

Раздел, темы, раскрывающие основное содержание программы	Основное содержание по темам	Основные виды учебной деятельности	Формы контроля
1-2. Введение. Вводные понятия (2ч)	Основные понятия становления профессионализма	<i>Проговаривать</i> по цепочки основные понятия профессионализма	Устный опрос
Раздел I Причины возникновения страха перед экзаменами (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
5-7.Практическая работа№1 «Поступаем в ВУЗ» (3ч)	Готовности детей к эффективному сотрудничеству.	<i>Выполнять</i> упражнения в детско-родительской профориентационной игре	Наблюдение за решением ситуационных задач
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. Практическая работа №2 «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. Практическое занятие №3 «Приемы саморегуляции» (2ч).	Управление психоэмоциональным состоянием.	<i>Выполнять</i> упражнение в тренинге	Анализ результатов практической деятельности.
14-16. Практическое занятие №4 «Экзамен» (3ч)	Выразить свой внутренний мир через творчество	<i>Создавать</i> коллаж	Анализ и оценка выставки творческих работ
17-20. Практическое занятие №5 «Общение» (4ч)	Отработать навыки общения, решать психологические проблемы	<i>Выполнять</i> упражнение в тренинге	Рефлексия
Раздел 2 Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов (14ч) 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. Практическое занятие №6 «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. Практическое занятие №7. «План моего будущего» (3ч)	Осмысление своих профессиональных перспектив	<i>Создавать</i> алгоритм построения плана «будущего»	Анализ индивидуального задания
29 – 31. Практическое занятие №8 «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. Практическое занятие №9 «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

Раздел, темы, раскрывающие основное содержание программы	Основное содержание по темам	Основные виды учебной деятельности	Формы контроля
Введение. 1. Вводные понятия (1ч)	Основные понятия профессионализма	<i>Озвучивать</i> основные понятия профессионализма	Устный опрос
Раздел I Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов (10ч). 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. Практическое занятие №1 «Тест определения типа будущей профессии» (3ч)	Определение профпригодности	<i>Определять</i> тип будущей профессии	Оценка выполнения тестов
8-9. Практическое занятие №2 «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. Практическая работа № 3 «Тренинг на расслабление» (2ч)	Обучится технике спонтанного расслабления	<i>Выполнять</i> тренинговые упражнения	Оценка уровня усвоения умений в ходе выполнения практического задания.
Раздел 2. Основопологающие предпосылки эффективного трудоустройства (23ч). 12-13. «Резюме» (2ч).	Что такое резюме?	<i>Работать с</i> учебником	Письменная проверка
14-15. «Виды резюме» (2ч)	Образец резюме	<i>Составлять</i> опорные конспекты	Проверка конспектов
16-17. Практическая работа №4 «Написание резюме» (2ч).	Составление различных видов резюме.	<i>Заполнять</i> таблицу по видам резюме	Письменный опрос по карточкам
18-19. Практическая работа №5 «Собеседование с работодателем» (2ч)	Правила поведения при трудоустройстве	<i>Выполнять</i> упражнения в ролевой игре	Анализ результатов практического занятия
20-23. Практическая работа №6 «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. Практическая работа №7 «Прогноз и реальность» (2ч)	Личная значимость жизненных событий	<i>Создавать</i> таблицу	Анализ и оценка выполнения задания

28-29. Практическая работа №8 «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. Практическая работа №9 «Кадровый вопрос» (3ч)	Мировоззренческие размышления, связанные с выбором профессии	<i>Выполнять</i> упражнения в профориентационной игре	Наблюдение за решением ситуационных задач
33-34. Практическая работа №10 «Ознакомление с профессиями». Подведение итогов. (2ч)	Познавательный интерес, потребность получать новые знания, расширение кругозора	<i>Посещать</i> экскурсии Высказывать свое мнение о новых впечатлениях. Подводить итоги	Анализ и оценка освоенных знаний в ходе практического занятия.

Тематическое планирование по «ПСШ» 8 класс

Раздел, темы, раскрывающие основное содержание программы	Основное содержание по темам	Основные виды учебной деятельности	Формы контроля
Введение. 1-2. Вводные понятия (2ч).	Развитие профессионально важных качеств.	<i>Озвучиват</i> профессионально важные качества личности	Устный опрос

<p>Раздел I Деятельность как социально-психологическая проблема (18ч).</p> <p>3. «Психологическое профессиоведение» (1ч)</p>	<p>Определение понятия «психология профессий»</p>	<p><i>Составлять</i> таблицу «психология профессий»</p>	<p>Анализ сравнительной таблицы.</p>
<p>4. «Методы профессиоведения» (1ч).</p>	<p>Методы психологического анализа профессий.</p>	<p><i>Использовать</i> методы психологического анализа</p>	<p>Оценка результатов выполнения</p>
<p>5-6. Практическая работа №1 «Составление описаний профессий и психограмм» (2ч).</p>	<p>Характеристика требований, предъявляемых профессией к психологическим качествам человека.</p>	<p><i>Составлять</i> характеристику требований</p>	<p>Письменный опрос по индивидуальным заданиям</p>
<p>7-8. Практическая работа №2 «Описание профессиональных качеств личности профессионала» (2ч).</p>	<p><i>Профессиональные о важные качества сотрудника, качества профессионала.</i></p>	<p><i>Выполнять</i> самостоятельную работу</p>	<p>Оценка выполнения заданий</p>
<p>9-10. Практическая работа №3 «Определение типов профессии» (2ч).</p>	<p>Выбор профессии с учетом личностных особенностей человека.</p>	<p><i>Определять</i> типы профессий</p>	<p>Оценка выполнения тестов</p>

11-12. Практическая работа №4 «Человек-профессия» (2ч).	Осмысление своих жизненных ценностей и приоритетов.	<i>Создавать</i> творческую работу.	Анализ и оценка создания творческой работы
13-14. Практическая работа №5 «Мои жизненные и профессиональные планы»(2ч).	Определение перспективных жизненных и профессиональных целей.	<i>Создавать</i> коллаж	Наблюдение и оценка выполнения заданий
15-16. «Классификация профессий в психологическом профессиоведении» (2ч).	Общие требования к квалификации массовых явлений	<i>Писать</i> под диктовку	Проверка конспектов
17. Классификация профессий по Е.А.Климову (1ч).	Определение понятия «профессиональная пригодность и призвание».	<i>Отвечать</i> на вопросы преподавателя. <i>Комментировать.</i> <i>Приводить</i> примеры.	Анализ результатов подготовки к семинару
18. Типы профессий по четырем уровням Е.А.Климов (1ч).	Характеристика конкретных профессий по четырем уровням /Е.А.Климов/.	<i>Формулировать</i> выводы по четырем уровням типов профессий	Устный опрос
19-20. Практическая работа №6 «Звездный час» (2ч).	Основные личностные смыслы профессиональной деятельности.	<i>Выполнять</i> групповые задания	Наблюдение за выполнением заданий

<p>Раздел 2. Трудовая мотивация (14ч). 21-22. « 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. 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. 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. Профессиональные деструкции (2ч).</p>	<p>Психологические детерминанты профессиональных деструкций.</p>	<p><i>Отвечать</i> на вопросы преподавателя. <i>Комментировать</i> по очереди <i>Приводить</i> примеры.</p>	<p>Опрос по индивидуальным заданиям.</p>
<p>29-30. Практическая работа №7 «Путь к успешной карьере» (2ч).</p>	<p>Повышение качества психических процессов (внимание, память, мышление).</p>	<p><i>Выполнять</i> упражнения в психотехнической игре</p>	<p>Наблюдение за выполнением заданий</p>
<p>31-32. Практическая работа №8 «Ознакомление с профессиями» (2ч).</p>	<p>Познавательный интерес, потребность получать новые знания, расширение кругозора.</p>	<p><i>Посещать</i> экскурсии <i>Высказывать</i> свое мнение о новых впечатлениях</p>	<p>Анализ практического занятия.</p>

33-34. Практическая работа №9 «Профессия моих родителей». Подведение итогов (2ч).	Просвещение. Информирование	<i>Участвовать</i> в организации и проведение встреч с родителями. Подводить итоги	Наблюдение и оценка сообщений, ответы на вопросы. Анализ результатов освоенных знаний.
---	--------------------------------	--	--

Тематическое планирование по «ПСШ» 9 класс

Раздел, темы, раскрывающие основное содержание программы	Основное содержание по темам	Основные виды учебной деятельности	Формы контроля
Введение. 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
Раздел I Психология профессиональной работоспособности и функциональных состояний (18 ч). 3-4. Основные понятия работоспособности. (2ч).	Динамика работоспособности человека в труде.	<i>Называть</i> основные понятия работоспособности	Устный опрос

5-6. Профессиональный стресс (2ч).	Понятие стресса в труде.	<i>Писать</i> под диктовку	Оценка выполнение тестовых заданий
7-8. Пути оптимизации состояний работоспособности субъекта труда (2ч).	Желательные и неблагоприятные функциональные состояния человека в труде	<i>Отвечать</i> на вопросы преподавателя. <i>Комментировать.</i> <i>Приводить</i> примеры.	Анализ и оценка выполнения и подготовки докладов, рефератов.
9-10. Практическая работа №1 «Путешествие по морям профессий» (2ч).	Профессионально важные качества в избранном виде труда.	<i>Отвечать</i> на вопросы викторины	Анализ выполнения результатов практических заданий
11-12. Практическая работа №2 «Профессии в городе и на селе» (2ч).	Устойчивый профессиональный интерес к избранной профессии.	<i>Создавать</i> презентацию	Оценка и анализ выполненной работы
13- 14. Практическая работа №3 «Строители». «Маляров» (2ч).	Познавательный интерес, потребность получать новые знания.	<i>Участвовать</i> в конкурсах	Анализ выполнения результатов практических заданий
15-16. Практическая работа №4 «Сделать рекламу выбранного товара» (2ч).	Креативное мышление и практические навыки.	<i>Создавать</i> презентацию	Оценка подготовки и выполнения творческой работы

17-18. Практическая работа №5 «Профессии, которые мы выбираем» (2ч).	Выбор профессии – это значит выбрать работу, которая будет нужна людям, обществу.	<i>Отвечать</i> на вопросы преподавателя. <i>Комментировать</i> по очереди <i>Приводить</i> примеры.	Анализ и оценка выполнения докладов, практических заданий
Раздел II Психология группового субъекта труда. 19-20. Признаки группового субъекта труда (2ч).	Групповые формы трудовой деятельности.	<i>Составлять</i> опорный конспект. <i>Отвечать</i> на вопросы по групповым формам трудовой деятельности	Письменный опрос
21-22. Практическая работа №6 «Детектив» (2ч).	Значимые ценности, устремления	<i>Выполнять</i> групповые упражнения	Анализ выполнения результатов практических заданий
23-24. Практическая работа № 7 «Мое место в государстве» (2ч).	Место в мире – это, прежде всего, профессия.	<i>Участвовать</i> в организации и проведение встреч с с людьми разных профессий	Наблюдение и оценка подготовленных сообщений
25-26. Практическая работа №8 «Профессия – специальность» (2ч).	Различие профессии и специальности.	<i>Создавать</i> профориентационный стенд	Наблюдение и анализ проделанной творческой работы

<p>27-28.</p> <p>Психология производственного травматизма и аварийности.</p> <p>(2ч).</p>	<p>Личный (человеческий) фактор в происшествиях.</p>	<p><i>Определять</i> причины производственно го травматизма и аварийности.</p>	<p>Устный опрос</p>
<p>29-30.</p> <p>Влияние социально- психологического климата на эффективность группового труда.</p> <p>(2ч).</p>	<p>Механизмы влияния социально- психологического климата на взаимоотношения в коллективе.</p>	<p><i>Отвечать</i> на вопросы преподавателя.</p> <p><i>Комментировать</i> по очереди.</p> <p><i>Приводить</i> примеры.</p>	<p>Анализ и оценка выполнения и подготовки докладов, рефератов</p>
<p>31-32.</p> <p>Правовые гарантии жизни и здоровья человека в профессиональном труде в современной России (2ч).</p>	<p>Значимость в жизни совре- менного общества правового регулирования охраны здоровья граждан, в Российской Федерации.</p>	<p><i>Повторять</i> и <i>обобщать</i> пройденный материал</p>	<p>Оценка результатов Выполненных заданий</p>
<p>33-34.</p> <p>Практическая работа №9</p> <p>Защита творческих работ.</p> <p>Подведение итогов (2ч).</p>	<p>Познавательный опыт и интерес к профессиональной деятельности</p>	<p><i>Создавать</i> Презентацию.</p> <p><i>Подводить</i> итоги</p>	<p>Анализ и оценка результатов составленной творческой работы</p>