

Нижнекамский муниципальный район Республики Татарстан

Рассмотрено и принято  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 05.08.2022



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
*курса внеурочной деятельности «Профессиональное самоопределение  
школьника»  
на уровень основного общего образования*

2022-2023 учебный год

## 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

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><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>
<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. <b>Практическая работа №1</b></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. <b>Практическая работа №2</b></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. <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
<b>Раздел 2</b> 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. <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</i> в конкурсе рисунков	Анализ и оценка выполнения творческой работы
28-29. <b>Практическая работа№6</b> «О, счастливчик!»(2ч)	Побуждение участников осознанному выбору профессии	<i>Выполнять</i> упражнения в профорIENTATION- ной игре	Наблюдение за выполнением групповых заданий
30-31. <b>Практическая работа№7</b> «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. <b>Практическая работа№8</b> «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. <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 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. <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. <b>Практическое занятие №5</b> «Общение» (4ч)	Отработать навыки общения, решать психологические проблемы	<i>Выполнять</i> упражнение в тренинге	Рефлексия
<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 будущего» (3ч)	Осмысление своих профессиональных перспектив	<i>Создавать</i> алгоритм построения плана «будущего»	Анализ индивидуального задания
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

Раздел, темы, раскрывающие основное содержание программы	Основное содержание по темам	Основные виды учебной деятельности	Формы контроля
<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. Основопологающие предпосылки эффективного трудоустройства (23ч).</b> 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. <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 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
<b>Введение.</b> 1-2. Вводные понятия (2ч).	Развитие профессионально важных качеств.	<i>Озвучиват</i> профессионально важные качества личности	Устный опрос

<p><b>Раздел I</b> <b>Деятельность как социально-психологическая проблема (18ч).</b></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. <b>Практическоеработа №1</b>  «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. <b>Практическая работа №2</b> «Описание профессиональных качеств личности профессионала» (2ч).</p>	<p><i>Профессиональн о важные качества сотрудника, качества профессионала.</i></p>	<p><i>Выполнять</i> самостоятельную работу</p>	<p>Оценка выполнения заданий</p>
<p>9-10. <b>Практическая работа №3</b> «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. <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 работа №5</b> «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. <b>Практическая работа №6</b> «Звездный час» (2ч).	Основные личностные смыслы профессиональной деятельности.	<i>Выполнять</i> групповые задания	Наблюдение за выполнением заданий

<p><b>Раздел 2.</b> <b>Трудовая мотивация (14ч).</b> 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. <b>Практическая работа №7</b> «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. <b>Практическая работа №8</b> «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. <b>Практическая работа №9</b> «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
<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
<b>Раздел I Психология профессиональной работоспособности и функциональных состояний (18 ч).</b> 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. <b>Практическая работа №1</b> «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. <b>Практическая работа №2</b> «Профессии в городе и на селе» (2ч).	Устойчивый профессиональный интерес к избранной профессии.	<i>Создавать</i>  презентацию	Оценка и анализ выполненной работы
13- 14. <b>Практическая работа №3</b> «Строители». «Маляров» (2ч).	Познавательный интерес, потребность получать новые знания.	<i>Участвовать</i> в конкурсах	Анализ выполнения результатов практических заданий
15-16. <b>Практическая работа №4</b> «Сделать рекламу выбранного товара» (2ч).	Креативное мышление и практические навыки.	<i>Создавать</i>  презентацию	Оценка подготовки и выполнения творческой работы

17-18. <b>Практическая работа №5</b> «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
<b>Раздел II Психология группового субъекта труда.</b>  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. <b>Практическая работа №6</b> «Детектив» (2ч).	Значимые ценности, устремления	<i>Выполнять</i> групповые упражнения	Анализ выполнения результатов практических заданий
23-24. <b>Практическая работа № 7</b>  «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. <b>Практическая работа №8</b>  «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><b>Практическая работа №9</b></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>