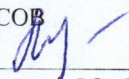
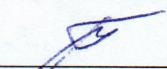


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24»
муниципального образования города Братска

РАССМОТРЕННО
ШМО КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ 5-11Х
КЛАССОВ

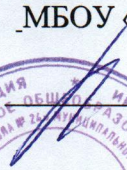

Морозова Ю.С.
Руководитель
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАННО
Зам. директора по УВР


Попова Л.М.

Протокол МС № 1 от
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕННО
Директор
МБОУ «СОШ № 24»


М.В.Иванова

Приказ № 406
от «30» августа 2024 г.



**Рабочая программа
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Мой выбор»

5-9 класс

Направление: социальное

РАЗРАБОТАЛ(А):
АРЗАМАСОВ А.И.
УЧИТЕЛЬ

Братск, 2024 г.

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

Личностными результатами для обучающихся изучения курса «Мой выбор» 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 «Мой выбор» 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 «Мой выбор» являются:

- усвоение первоначальных сведений о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений, характерных для природной и социальной действительности (в пределах изученного);

-форсированность 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.

В процессе освоения, курс «Мой выбор», согласно возрастным особенностям помогает формированию у детей представлений о различных сторонах профессий, понимания роли труда в жизни человека и общества, развитие интереса к профессиям родителей и наиболее распространенным профессиям ближайшего окружения. Дает общие сведения о трудовой деятельности людей, о содержании труда самых распространенных профессий, о правилах поведения в процессе трудовой деятельности; формирует мотивацию и интерес к трудовой и учебной деятельности; воспитывает трудолюбие, старательность, аккуратность, настойчивость в доведении дела до конца, бережное отношение к результатам своего труда.

Первый уровень результатов освоения программы «Мой выбор» – уровень представления (знакомства).

Обучающийся, находящийся на этом уровне, способен узнавать объекты и процессы, если они представлены ему в материальном виде или даны их описание, изображение, характеристика. На этом уровне школьник обладает способностью произвести опознание, различение и соотнесение, а также духовно – нравственные приобретения, которые получают обучающиеся вследствие участия их в экскурсиях, профориентационных акциях, играх, выставках, конкурсах рисунков, поделках.

Второй уровень результатов – уровень воспроизведения.

Обучаемый может воспроизвести (повторить) информацию, операции, решить типовые задачи, рассмотренные при обучении. Он обладает знанием-копией. Получение

обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов – уровень умений, навыков и творчества. На этом уровне усвоения учащийся умеет выполнять действия, общая методика и последовательность (алгоритм) которых изучены на занятиях, но содержание и условия их выполнения новые. Здесь различают две разновидности усвоения – умение и навык. Это взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде, в которой ребенок получает практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить, участвуя в профориентационных праздниках, в заочных путешествиях по родному краю, в работе экологических лабораторий. Как известно, творчеством считается проявление продуктивной активности человеческого сознания. На этом уровне необходимо, чтобы он не только овладевал знаниями, умениями, навыками, но и умел их применять в деятельности. Надо «добывать» прочные знания и умения. Нужно пробудить и развить в нем творческие способности. Это возможно только при условии, что в процессе обучения будут применяться специальные творческие задачи исследовательской, проектной, конструкторской, технологической деятельности, т. е. будут реализовываться мотивационные знания.

Программа «Мой выбор» способствует формированию у школьников следующих качеств личности:

- развитие интереса к профессиям;
- осознанному выбору профессии;
- стремление к активной деятельности;
- интерес к трудовой и учебной деятельности;
- желание выполнять трудовые поручения;
- воспитание трудолюбия, старательности, аккуратности;
- настойчивость в доведении дела до конца;
- бережное отношение к результатам своего труда;
- дисциплинированность;
- любовь к труду.

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».

Практическая работа №3. Определение темперамента по личностному опроснику (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, счастличик!».

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 (18ч.)

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 (14ч.)

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 научатся 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». Психогеометрический 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 (5ч)

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 (15 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 Голландатипов 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. 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.

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». 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 (3ч)

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. 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.

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 стенда «Профессия – специальность».

Тема Психология производственного травматизма и аварийности.

Правовые гарантии безопасности труда в промышленности. Личный (человеческий) фактор в происшествиях. 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 «Мой выбор» 5 класс

Раздел, темы, раскрывающие основное содержание программы	Количество часов	ЭОР (ЦОР)	Форма проведения занятий	
Введение (2ч.)				
1. Вводные понятия. Работа, труд, профессия.	1		Устный опрос	
2. Примеры понятий «профессия» и «профориентация»	1		Ролевая игра	
Раздел I. Индивидуально – психологические особенности личности (8 ч)				
3. Личность – как системное качество, приобретаемое индивидом во взаимодействии с окружающей средой.	1	Приказ Минпросвещения России от 18 июля 2024 г. № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 16 августа 2024 г. № 79172)"	Анализ предложенных понятий по изучаемой теме	
4. Общая характеристика способностей. Виды способностей. Задатки. Факторы развития способностей	1		Практическая работа. Эксперимент.	
5. Типы характера и его особенности.	1		Ответы на вопросы по теме	
6. Виды темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.	1		Практическая работа, исследование.	
7. «Выбор профессии». Значимость выбора профессии для человека	1		Ответы на вопросы по теме	
8. Практическая работа №1. Определение склонностей и интересов, способствующих профессиональному и личностному самоопределению.	1		Работа с раздаточным материалом, тесты на выявление способностей.	
9. Практическая работа №2. Определение акцентуаций характера	1		Работа с раздаточным материалом «Тесты на выявления характера».	
10. Практическая работа №3 «Тесты на определения темперамента по личностному опроснику Яна Стреляу»	1		Работа с раздаточным материалом. Оценка выполнения тестов	
Раздел II. Лабиринт профессий (24 ч).				
11. «Типология профессий».	1		Приказ Минпросвещения России от 18 июля 2024 г. № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных	Доклады о типологии профессий
12. Индивидуально–психологические особенности человека, соответствующие разным типам профессии	1	Анализ подготовки докладов по заданным темам		
13. Характеристики разные типы профессий	1	Дебаты, деловая игра.		

14. Тип профессии «Человек – человек»: категория профессий.	1	ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 16 августа 2024 г. № 79172	Практическая работа, исследование.
15. Названия профессий, трудовых действий, в которых на первое место ставится умение налаживать и поддерживать контакт с другими людьми	1		Практическая работа, исследование.
16. Тип профессии «Человек-техника»: категория профессий.	1		Практическая работа, исследование.
17. Профессии, связанные с разработкой, сборкой, монтажом технических приборов, а также с их эксплуатацией и ремонтом.	1		Практическая работа. Эксперимент.
18. Названия профессий, трудовых действий, орудий труда.	1		Практическая работа, исследование.
19. Характеристики типа профессии «Человек-техника».	1		Дебаты, деловая игра.
20. Тип профессии «Человек-знак»: категория профессий.	1		Практическая работа, исследование.
21. Профессии, направленные на создание и оформление документов.	1		Практическая работа. Эксперимент.
22. Профессии, труд в которых направлен на числа и системы условных знаков. Программист, редактор газеты, информационные программы.	1		Ответы на вопросы по теме
23. Характеристики типа профессии «Человек-знак».	1		Дебаты, деловая игра.
24. Тип профессии «Человек - художественный образ»: категория профессий.	1		Практическая работа, исследование.
25. Профессии труд в которых направлен на художественные объекты или условия их создания. Актер писатель, художник.	1		Практическая работа. Эксперимент.
26. Характеристики типа профессии «Человек- художественный образ».	1		Дебаты, деловая игра.
27. Тип профессии «Человек-природа»: категория профессий.	1		Ответы на вопросы по теме
28. Профессии, труд в которых направлен на объекты живой природы. Агроном, ландшафтный дизайнер, метеоролог.	1	Практическая работа. Эксперимент	
29. Характеристики типа профессии «Человек-природа».	1	Дебаты, деловая игра.	

30. Практическая работа №4 «Профессия на букву...», «Ассоциация», «Отдел кадров».	1		Интеллектуально-познавательная игра
31. Практическая работа №5 «Все работы хороши».	1		Анализ и оценка выполнения творческой работы (конкурс рисунков)
32. Практическая работа №6 «О, счастливчик!».	1		Выполнение групповых заданий в профориентационной игре
33. Практическая работа №7 «Ознакомление с профессиями».	1		Анализ результатов практического занятия (экскурсии)
34. Практическая работа №8 «Моя профессия».	1		Выполнение групповых заданий в деловой игре
ИТОГО	34		

Тематическое планирование по «Мой выбор» 6 класс

Раздел, темы, раскрывающие основное содержание программы	Количество часов	ЭОР (ЦОР)	Форма проведения занятий
Введение (2ч.)			
1. Вводные понятия	1		Устный опрос
2. Основные понятия становления профессионализма	1		Анализ предложенных понятий по изучаемой теме
Раздел I. Причины возникновения страха перед экзаменами (18ч.)			
3. «Родительский стиль воспитания и опыт детства».	1	Приказ Минпросвещения России от 18 июля 2024 г. № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано	Устный опрос
4. Выявление причин, вызывающий страх перед экзаменами.	1		Практическая работа. Эксперимент.
5. «Страх и его проявления».	1		Письменный опрос
6. Влияние страха на физическое, психическое самочувствие и поведение людей	1		Профориентационная игра
7. Практическая работа №1 «Поступаем в ВУЗ».	1		Решение ситуационных задач
8. «Страх перед экзаменами и общественные нормы».	1		Проверка конспектов
9. «Страх и общение».	1		Устный опрос
10. Практическая работа №2 «Готовимся к экзамену».	1		Самостоятельная работа
11. Применение простых методик и техник в борьбе со страхами.	1		Самостоятельная работа
12. Практическое занятие №3 «Приемы саморегуляции».	1		Анализ результатов практической деятельности.
13. Управление психоэмоциональным состоянием.	1		Самостоятельная работа

14. Практическое занятие №4 «Экзамен».	1	в Минюсте России 16 августа 2024 г. № 79172	Выставка творческих работ
15. Выражение своего внутреннего мира через творчество.	1		Выставка творческих работ
16. Анализ и оценка выставки творческих работ	1		Самостоятельная работа
17. Практическое занятие №5 «Общение».	1		Решение ситуационных задач
18. Навыки общения, психологические проблемы.	1		Решение ситуационных задач
19. Упражнение в тренинге «Страх приводящий к изоляции и явному дефициту дружеских контактов».	1		Решение ситуационных задач
20. Итоги	1		Самостоятельная работа
Раздел II. Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов (14ч)			
21. «Важнейшие мысли, вызывающие страх перед экзаменационными ситуациями». Знакомство с психологическими стратегиями в подготовке к сдаче экзаменов.	1	Приказ Минпросвещения России от 18 июля 2024 г. № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющую государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 16 августа 2024 г. № 79172)	Анализ и оценка ответов на вопросы преподавателя.
22. «Рациональные установки». Использование рациональных установок .	1		Анализ выполнения самостоятельной работы.
23. Практическое занятие №6 «Эксперимент». Стимуляция умственной деятельности.	1		Групповые задания
24. Самовнушения и контроль над мыслями	1		Решение ситуационных задач
25. «Мысленные стратегии преодоления страха».	1		Оформление понятийного словаря
26. Практическое занятие №7. «План моего будущего». Осмысление своих профессиональных перспектив.	1		Анализ индивидуального задания
27. Профессиональные перспективы.	1		Анализ выполнения самостоятельной работы
28. Алгоритм построения плана «будущего».	1		Групповые задания
29. Практическое занятие №8 «Кто нужен нашему городу?» Побуждение к осознанному выбору профессии.	1		Анализ и оценка результатов практической деятельности.
30. Осознанный выбор профессии	1		Оценка уровня усвоения материала.
31. «План моего будущего»	1		Анализ индивидуального задания

32. Практическое занятие №9 «Психологический портрет будущего ...» Подведение итогов.	1		Анализ и оценка выполнения и защиты творческой работы
33. Расширение представление о себе, своих способностях и возможностях в планирование профессиональной деятельности.	1		Анализ выполнения самостоятельной работы
34. Подводить итоги своей работы	1		Оценка уровня усвоения материала
Итого	34		

Тематическое планирование по «Мой выбор» 7 класс

Раздел, темы, раскрывающие основное содержание программы	Количество часов	ЭОР (ЦОР)	Форма проведения занятий
Введение понятия.(2ч.)			
1. Потребность знаний трудовых и профессиональных взаимоотношений, индивидуальные особенности личности работника.	1		Устный опрос
2. Характеристика профессиональной деятельности. Основные понятия профессионализма.	1		Анализ предложенных понятий по изучаемой теме
Раздел I. Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов (10ч).			
3. Виды тренингов. Составление опорных конспектов.	1		Устный опрос. Проверка конспектов.
4. Сущность ментального тренинга.	1		Проверка конспектов
5. «Ментальный тренинг».	1		Опрос по индивидуальным заданиям.
6. Сущность тренинга на расслабление.	1		Оценка выполнения тестов
7. «Тренинг на расслабление».	1		Решение ситуационных задач
8. Практическое занятие №1 «Тест определения типа будущей профессии».	1		Анализ индивидуального задания
9. Определение профпригодности.	1		Выполнение практического задания
10. Практическое занятие №2 «Ментальный тренинг».	1		Оценка уровня усвоения умений в ходе выполнения практического задания
11. Перенос мыслями в возможное будущее			Решение ситуационных задач
12. Практическая работа № 3 «Тренинг на расслабление». Обучение технике спонтанного расслабления.	1		Оценка уровня усвоения умений в ходе выполнения практического задания.

Раздел II. Основопологающие предпосылки эффективного трудоустройства (22ч).			
13.«Резюме» Что такое резюме?	1	Приказ Минпросвещения России от 18 июля 2024 г. № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 16 августа 2024 г. № 79172)	Работа с учебником. Письменная проверка.
14.Цель резюме. Как правильно написать резюме.	1		Работа с учебником. Письменная проверка.
15.«Виды резюме».	1		Проверка конспектов
16.Стиль написания резюме. Нестандартное резюме.	1		Работа с учебником. Письменная проверка.
17.Образец резюме.	1		Работа с учебником. Письменная проверка.
18.Возможности творчества. Зона риска. Фотография.	1		Опрос по индивидуальным заданиям.
19. Практическая работа №4 «Написание резюме». Составление различных видов резюме.	1		Письменный опрос по карточкам
20. Правила поведения при трудоустройстве.	1		Анализ и оценка изучаемого материала
21. Практическая работа №5 «Собеседование с работодателем».	1		Анализ результатов практического занятия
22. Практическая работа №6 «Мир в радуге профессий».	1		Анализ и оценка выполнения презентаций
23. Творческое самораскрытие. Формирование у школьников способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации.	1		Решение ситуационных задач
24. Развитие мотивации и достижения позитивных жизненных целей.	1		Решение ситуационных задач
25.«Тренинг по формированию позитивных жизненных целей».	1		Анализ и оценка изучаемого материала
26. Развитие мотивации и достижения позитивных жизненных целей.	1		Письменный опрос по карточкам
27.Личная значимость жизненных событий.	1		Анализ и оценка изучаемого материала
28. Анализ проблемных вопросов.	1		Решение ситуационных задач
29. Практическая работа №7 «Прогноз и реальность».	1		Анализ и оценка выполнения задания
30. Практическая работа №8 «Аукцион идей», «План на день».	1		Оценка выполнения конкретных проф.задач в ходе игры
31.Побуждение интереса к различным профессиям	1		Решение ситуационных задач

32. Практическая работа №9 «Кадровый вопрос».	1		Наблюдение за решением ситуационных задач
33. Мироззренческие размышления, связанные с выбором профессии	1		Решение ситуационных задач
34. Практическая работа №10 «Ознакомление с профессиями». Подведение итогов.	1		Анализ и оценка освоенных знаний в ходе практического занятия.
Итого	34		

Тематическое планирование по «Мой выбор» 8 класс

Раздел, темы, раскрывающие основное содержание программы	Количество часов	ЭОР (ЦОР)	Форма проведения занятий
Введение. Вводные понятия.(5ч.)			
1. Вводные понятия. Развитие профессионально важных качеств.	1		Устный опрос
2. Определение перспективных жизненных и профессиональных целей.	1		Анализ предложенных понятий по изучаемой теме
3. Анализ и осмысление профессиональных перспектив.	1		Устный опрос
4. Управление личным профессиональным планом. Побуждение участников к осознанному выбору профессии	1		Оценка выполнения тестов
5. Развитие профессионально важных качеств.	1		Анализ предложенных понятий по изучаемой теме
Раздел I. Деятельность как социально-психологическая проблема (15ч).			
6.«Психологическое профессиоведение». Определение понятия «психология профессий».	1	Приказ Минпросвещения России от 18 июля 2024 г. № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного	Анализ сравнительной таблицы.
7. Определение понятия «психология профессий»	1		Работа с учебником. Письменная проверка.
8. Понятие профессиографирования и профессиограммы.	1		Ответы на вопросы по теме
9. Принципы и уровни профессиографирования. Психограмма как модель индивидуально-личностных качеств профессионала.	1		Анализ предложенных понятий по изучаемой теме
10. Методы психологического анализа профессий.	1		Оценка результатов выполнения
11. Практическоеработа №1 «Составление описаний профессий и психограмм».	1		Письменный опрос по индивидуальным заданиям
12. Практическая работа 2 «Описание профессиональных качеств личности профессионала».	1		Оценка выполнения заданий.

		общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 16 августа 2024 г. № 79172	самостоятельная работа
13. Практическая работа №3 «Определение типов профессии». Выбор профессии с учетом личностных особенностей человека.	1		Оценка выполнения тестов
14. Практическая работа №4 «Человек-профессия».	1		Анализ и оценка создания творческой работы
15. Практическая работа №5 «Мои жизненные и профессиональные планы».	1		Наблюдение и оценка выполнения заданий
16. Общие требования к квалификации массовых явлений	1		Работа с учебником. Письменная проверка.
17. «Классификация профессий в психологическом профессиоведении».	1		Проверка конспектов
18. Определение понятия «профессиональная пригодность и призвание».	1		Анализ предложенных понятий по изучаемой теме
19. Роль деятельности в формировании и проявлении личности.	1		Ответы на вопросы по теме
20. Типы профессий и профессионально важные качества для них необходимые. Характеристика конкретных профессий по четырем уровням	1		Работа с учебником. Письменная проверка.
Раздел II. Трудовая мотивация (14ч).			
23. « Развитие человека как субъекта труда».	1	Приказ Минпросвещения России от 18 июля 2024 г. № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России	Устный опрос
24. Понятие трудовой мотивации. Классификация методов мотивации.	1		Работа с учебником. Письменная проверка.
25. Основные понятия трудовой мотивации. Значение труда для личности.	1		Проверка конспектов.
26. Труд как фактор исторического развития человека. Труд как вид деятельности.	1		Анализ результатов освоенных знаний
27. Кризисы профессионального становления.	1		Оценка проверочных работ по темам
28. Типы и факторы кризисов профессионального становления. Фазы кризисов профессионального развития. Психологические особенности кризисов профессионального становления.	1		Анализ результатов освоенных знаний
29. Профессиональные деструкции. Психологические детерминанты профессиональных деструкций. Уровни профессиональных деструкций.	1		Опрос по индивидуальным заданиям.

30. Синдром «эмоционального выгорания».	1	16 августа 2024 г. № 79172	Ответы на вопросы по теме
31. Профессиональная адаптация и дезадаптация в экстремальных трудовых условиях.	1		Анализ предложенных понятий по изучаемой теме
32. Практическая работа №6 «Звездный час».	1		Выполнением заданий
33. Практическая работа №7 «Путь к успешной карьере».	1		Упражнения в психотехнической игре
34. Практическая работа №8 «Ознакомление с профессиями» (2ч).	1		Анализ практического занятия.
35. Практическая работа №9 «Профессия моих родителей».	1		Наблюдение и оценка сообщений, ответы на вопросы. Анализ результатов освоенных знаний.
36. Подведение итогов.	1		
Итого	34		

Тематическое планирование по «Мой выбор» 9 класс

Раздел, темы, раскрывающие основное содержание программы	Количество часов	ЭОР (ЦОР)	Форма проведения занятий
Введение (3ч.)			
1. Вводные понятия. Потребность в трудовых знаниях и профессиональных взаимоотношениях людей в настоящее время. Индивидуальные особенности личности как работника.	1		Устный опрос
2. Характеристика профессиональной деятельности.	1		Работа с учебником. Письменная проверка.
3. Основные понятия становления профессионализма. Характеристика деятельности в качестве социально-психологической проблемы. Интеграция развивающегося индивида в действующую систему деятельности. Психологическая готовность к деятельности.	1		Работа с учебником. Письменная проверка.
Раздел I. Психология профессиональной работоспособности и функциональных состояний (19 ч)			
4. Основные понятия работоспособности. Динамика работоспособности человека в труде.	1	Приказ Минпросвещения России от 18 июля 2024 г. № 499 «Об утверждении федерального перечня	Устный опрос
5. Виды функциональных состояний.	1		Работа с учебником. Письменная проверка.

6. Профессиональное утомление и переутомление.	1	электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 16 августа 2024 г. № 79172	Работа с учебником. Письменная проверка.	
7. Профессиональный стресс. Понятие стресса в труде.	1		Оценка выполнение тестовых заданий	
8. Показатели психического здоровья и самочувствия в условиях стресса.	1		Оценка выполнение тестовых заданий	
9. Управление и контроль стрессовых состояний.	1		Оценка выполнение тестовых заданий	
10. Режим труда и отдыха. Активный отдых.	1		Оценка выполнение тестовых заданий	
11. Температурные воздействия. Фармакотерапия и воздействие на вкусовые рецепторы.	1		Оценка выполнение тестовых заданий	
12. Использование светоцветовых воздействий в промышленности. Функциональная музыка.	1		Оценка выполнение тестовых заданий	
13. Методы нервно-мышечной релаксации, самогипноз и внушение.	1		Наблюдение и оценка выполнения заданий	
14. Желательные и неблагоприятные функциональные состояния человека в труде	1		Работа с учебником. Письменная проверка.	
15. Пути оптимизации состояний работоспособности субъекта труда.	1		Анализ и оценка выполнения и подготовки докладов, рефератов.	
16. Профессионально важные качества в избранном виде труда.	1		Групповые упражнения	
17. Устойчивый профессиональный интерес к избранной профессии.	1		Опорный конспект.	
18. Практическая работа №1 «Путешествие по морям профессий».	1		Анализ выполнения результатов практических заданий	
19. Практическая работа №2 «Профессии в городе и на селе».	1		Оценка и анализ выполненной работы	
20. Практическая работа №3 «Строители». «Маляров». Познавательный интерес, потребность получать новые знания.	1		Анализ выполнения результатов практических заданий	
21. Практическая работа №4 «Сделать рекламу выбранного товара». Креативное мышление и практические навыки.	1		Презентация и выполнение творческой работы	
22. Практическая работа №5 «Профессии, которые мы выбираем». Выбор профессии – это значит выбрать работу, которая будет нужна людям, обществу.	1		Ответы на вопросы, анализ и оценка выполнения докладов, практических заданий	
Раздел II. Психология группового субъекта труда. (12ч.)				

23.Признаки группового субъекта труда. Групповые формы трудовой деятельности.	1	Приказ Минпросвещения России от 18 июля 2024 г. № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 16 августа 2024 г. № 79172)	Письменный опрос, вопросы по групповым формам трудовой деятельности.	
24.Практическая работа №6 «Детектив». Значимые ценности, устремления.	1		Анализ выполнения результатов практических заданий	
25.Практическая работа № 7 «Мое место в государстве». Место в мире – это, прежде всего, профессия.	1		Проведение встреч с людьми разных профессий	
26.Практическая работа №8 «Профессия – специальность». Различие профессии и специальности.	1		Наблюдение и анализ проделанной творческой работы	
27.Психология производственного травматизма и аварийности. Личный (человеческий) фактор в происшествиях.	1		Устный опрос	
28. Правовые гарантии безопасности труда в промышленности.	1		Анализ и оценка выполнения и подготовки докладов, рефератов	
29. Личный (человеческий) фактор в происшествиях. Методы изучения происшествий	1		Наблюдение и оценка подготовленных сообщений	
30. Типология «отказов» человека как звена эргатической системы и пути их преодоления.	1		Ответ на вопросы преподавателя.	
31.Влияние социально-психологического климата на эффективность группового труда. Механизмы влияния социально-психологического климата на взаимоотношения в коллективе.	1		Анализ и оценка выполнения и подготовки докладов, рефератов	
32.Правовые гарантии жизни и здоровья человека в профессиональном труде в современной России. Значимость в жизни современного общества правового регулирования охраны здоровья граждан.	1		Оценка результатов Выполненных заданий	
33.Практическая работа №9 Защита творческих работ. Познавательный опыт и интерес к профессиональной деятельности.	1		Презентацию. Анализ и оценка результатов составленной творческой работы.	
34. Подведение итогов.	1		Подводит итоги	
Итого	34			

