

РАССМОТРЕНО Районным объединением педагогов-психологов Руководитель МО /О.А. Киселева/ Протокол № 1 от «19» августа 2024 г.	методическим Заместитель директора по УВР /Л.Н. Мазасва/ Протокол № 5 от «28» августа 2024 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР /Л.Н. Мазасва/ Протокол № 5 от «28» августа 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказом директора /Н.А. Кудрянцева/ Приказ № 187-П от «29» августа 2024 г.
---	---	--	--

Рабочая программа элективного курса «Успешный выпускник» 9 класс

Составлена на основе примерной рабочей программы внеурочной деятельности
«Профориентация» и методических рекомендаций для педагогов-психологов по
психологической помощи обучающимся в период подготовки к ГИА, авторов М.А. Алимовой,
Е.Г. Вдовиной

2024-2025 учебный год

составитель:
Киселева Оксана Александровна,
педагог-психолог
высшей квалификационной категории
Верх-Катунское 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Актуальность и назначение программы	3
Цели изучения элективного курса «Успешной выпускник»	3
Место курса внеурочной деятельности «Успешной выпускник» в учебном плане	4
Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Профориентация»	4
✓ Личностные результаты	4
✓ Метапредметные результаты	6
Содержание курса внеурочной деятельности «Успешной выпускник»	7
✓ Раздел 1 Психологическая подготовка к экзаменам (7 ч)	7
✓ Раздел 2 Образовательная траектория (10 ч)	8
Тематическое планирование	8
Календарно-тематическое планирование	11
Литература	12

АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений элективных курсов. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Актуальность реализации данной программы обусловлена потребностью подростков в самоопределении, в том числе в определении сферы будущей профессиональной деятельности. А это влечёт за собой необходимость в педагогическом сопровождении профессионального самоопределения школьников, в развитии мотивации школьника к осуществлению трудовой деятельности, в формировании готовности школьников к выбору профессионального пути и к обучению в течение всей жизни. Эти важные задачи лишь отчасти решаются в учебном процессе.

Кроме того, выпускник сталкивается с проблемами подготовки к ГИА, поэтому актуальность психологической подготовки к ОГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ОГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания программы с элементами тренинга, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

При разработке программы "Успешный выпускник" я опиралась на программу занятий по подготовке учащихся девятого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н.и программу "Путь к успеху" Стебеновой Н., Королевой Н. Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ, кроме того, с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Работа по программе элективного курса «Успешный выпускник» позволит педагогу реализовать эти актуальные для личностного развития учащегося задачи.

Программа станет востребованной как школьниками, которые планируют после окончания основной школы продолжить обучение в колледжах и техникумах, так и теми, кто планирует получить среднее образование в стенах школы. Сегодня профессионалу любой сферы деятельности необходимо владеть набором универсальных навыков, поэтому программа ориентирована на всех школьников вне зависимости от профиля (направленности) предполагаемой будущей профессии

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА
«УСПЕШНЫЙ ВЫПУСКНИК»

Цель: психологическая подготовка выпускников к государственной итоговой аттестации и профессиональному самоопределению.

Задачи:

1. Предоставление возможностей для осознанного выбора дальнейшей траектории обучения. Это позволит обучающимся сделать выбор: оставаться в школе и пойти в 10 класс или продолжать обучение в СПО.
2. Формирование внутренней ответственности за свой выбор.
3. Ориентация в мире профессий и в способах получения профессионального образования. Это позволит учащемуся в большей степени самостоятельно делать выборы в профессиональной сфере, объективнее оценивать свои шансы на получение профессии, корректировать свой школьный образовательный маршрут.
4. Познание себя, своих мотивов, устремлений, склонностей. Эти навыки помогут учащемуся стать увереннее в себе, честнее с самим собой, понимать и оценивать степень влияния других людей на свои решения, в том числе в сфере выбора профессии.
5. Планирование жизненного и профессионального пути. Это позволит учащемуся строить образ своего будущего, видеть задачи, которые предстоит решить для достижения этого образа;
6. Обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.
7. Повышение сопротивляемости стрессу.
8. Обучение способам волевой мобилизации и поддержания работоспособности в ходе подготовки к экзаменам и во время сдачи экзамена.
9. Обучение эффективным приемам запоминания.
10. Обучение методам работы с текстом.

МЕСТО ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «УСПЕШНЫЙ ВЫПУСКНИК» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа может быть реализована в работе со школьниками 9 класса.

Программа курса рассчитана на 17 часов, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как беседы, дискуссии, решения кейсов, профессиональные пробы, коммуникативные и деловые игры, консультации педагога и психолога.

Программа может быть реализована в течение одного учебного года со школьниками 9 классов, если занятия проводятся 1 раз в две недели, или в течение одного полугодия, если занятия проводятся 1 раз в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «УСПЕШНЫЙ ВЫПУСКНИК»

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В сфере гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, с которыми школьникам предстоит взаимодействовать в рамках реализации программы «Профориентация»;
- готовность к разнообразной совместной деятельности;
- выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи

В сфере патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, с которыми школьники будут знакомиться в ходе профориентационных экскурсий на предприятия

- своего региона
- В сфере духовно-нравственного воспитания:*
- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
 - готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
 - осознание важности свободы и необходимости брать на себя ответственность в ситуации подготовки к выбору будущей профессии
- В сфере эстетического воспитания:*
- осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения для представителей многих профессий;
 - стремление к самовыражению в разных видах искусства, в том числе прикладного;
 - стремление создавать вокруг себя эстетически привлекательную среду вне зависимости от той сферы профессиональной деятельности, которой школьник планирует заниматься в будущем
- В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*
- осознание необходимости соблюдения правил безопасности в любой профессии, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
 - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;
 - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, вызванным необходимостью профессионального самоопределения, осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели, связанные с будущей профессиональной жизнью;
 - умение принимать себя и других, не осуждая;
 - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием для экономии внутренних ресурсов;
 - сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека
- В сфере трудового воспитания:*
- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
 - интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе знаний, полученных в ходе изучения курса «Профориентация»;
 - осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
 - готовность адаптироваться в профессиональной среде;
 - уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
 - осознанный выбор и построение индивидуальной образовательной траектории и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей
- В сфере экологического воспитания:*
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, в том числе осознание потенциального ущерба природе, который сопровождает ту или иную профессиональную деятельность;
 - осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред
- В сфере понимания ценности научного познания:*
- ориентация в деятельности, связанной с освоением курса, на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и

общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира, средством самосовершенствования человека, том числе в профессиональной сфере;

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональному признаку;
- способность действовать в условиях неопределённости, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других, проходить профессиональные пробы в разных сферах деятельности;
- навык выявления и связывания образов, способность осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие, в том числе профессиональное;
- умение оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:

- выявлять дефицит информации о той или иной профессии, необходимой для полноты представлений о ней, и находить способы для решения возникшей проблемы;
- использовать вопросы как инструмент для познания будущей профессии;
- аргументировать свою позицию, мнение;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе работы с интернет-источниками;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого обсуждения в группе или в паре;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, связанные с выбором будущей профессии;
- выдвигать предположения о возможном росте и падении спроса на ту или иную специальность в новых условиях;
- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации, связанной с профессиональной деятельностью или дальнейшим обучением;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации, предназначенную для остальных участников курса.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:

- воспринимать и формулировать суждения в соответствии с целями и условиями общения в рамках занятий, включённых в курс;

- выражать свою точку зрения; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и стараться смягчать конфликты;
 - понимать намерения других участников занятий курса, проявлять уважительное отношение к ним и к взрослым, участвующим в занятиях, в корректной форме формулировать свои возражения;
 - в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения друг с другом;
 - сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
 - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности, коллективно планировать действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
 - уметь обобщать мнения нескольких участников курса, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и др.);
 - выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с действиями других участников курса
- В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:*
- выявлять проблемы, возникающие в ходе выбора будущей профессии;
 - ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
 - делать выбор и брать на себя ответственность за решения, принимаемые в процессе профессионального самоопределения;
 - владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
 - предвидеть трудности, которые могут возникнуть при выборе будущей профессии;
 - объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку опыту, приобретённому в ходе прохождения курса по профориентации, уметь находить позитивное в любой ситуации;
 - уметь вносить коррективы в свою деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
 - различать, называть и управлять собственными эмоциями;
 - уметь ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения участников курса, осознанно относиться к ним

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«УСПЕШНЫЙ ВЫПУСКНИК»

Раздел 1. Психологическая подготовка к сдаче ОГЭ (7 ч).

Что такое ОГЭ, экзамен? Ассоциации на понятия «ОГЭ», экзамен. Эмоции, чувства, возникающие на эти понятия и причины их появления (мысли позитивные и с отрицательным оттенком, которые их вызывают). Напряженные ситуации и эффективные методы преодоления волнения перед экзаменом. Что такое стресс и его влияние на организм, учебную деятельность. Освоение техник правильного дыхания, релаксации, медитации, направленной визуализации, позитивного мышления. Сильные стороны и ресурсы человека.

Защитные реакции. Стрессогенные факторы и способы решения проблем в предэкзаменционный период. Как преодолевать трудности. Методы психологической поддержки в предэкзаменционный и экзаменционный период. Память и мнемические приёмы. Закономерности запоминания.

Практические упражнения, развивающий навыки эффективного запоминания: «Мнемотехника», «Бег ассоциаций». Кинезиологические упражнения для эффективного запоминания. Метод «Пифагора» для развития памяти. Методы работы с текстом. Знакомство выпускников с понятием и принципами тайм-менеджмента. Приёмы повышения работоспособности.

Раздел 2. Образовательная траектория (10 ч).

Ошибки, которые мы совершаем в жизни. Причины ошибок. Ошибка в выборе профессии и её последствия. Как не ошибиться в выборе колледжа, вуза, профессии Пути исправления ошибок Ориентация на собственное будущее как залог сегодняшних успехов. Построение траектории собственной жизни. Сегодняшние успехи и достижения Факторы, влияющие на успех в карьере Примеры траекторий становления известных людей мира, страны, города.

Обзор учреждений среднего профессионального образования региона: место расположения, проходной балл, направления подготовки, бюджетные, внебюджетные и целевые места, возможности трудоустройства после окончания.

Обзор учреждений высшего профессионального образования региона: место расположения, проходной балл прошлого года на разные факультеты, направления подготовки, возможности трудоустройства после окончания вуза Встреча с представителями вузов, куда часто поступают выпускники 11 класса школы. Судьбы выпускников школы, окончивших вузы региона в разные годы Поиск нужной информации на сайтах вузов

Обзор ведущих предприятий региона. Потребность региона в кадрах, динамика роста заработной платы в регионе, социальные гарантии, перспективы карьерного роста и повышения квалификации в своём регионе и в соседних регионах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Темы	Основное содержание	Деятельность школьников
Раздел 1. Психологическая подготовка к сдаче ОГЭ.		
Стресс и экзамен (2 ч.)	(Вводная диагностика уровня подверженности экзаменационному стрессу, уровня тревожности, признаков невроза и МУ). Стресс и приёмы саморегуляции.	Игра «Ассоциации» на слово «экзамен», «ОГЭ» и т.п. Обсуждение эмоций и чувств, которые вызывают ассоциации и причин их возникновения (мыслей). Подведение к понятию «стресс» и к его последствиям для организма, влияния на результат экзамена. Входящая диагностика психологического состояния (уровня подверженности экзаменационному стрессу, уровня тревожности, признаков невроза и МУ)
Гармония внутри нас (1 ч.)	Сильные стороны и ресурсы человека. Защитные реакции. Стрессогенные факторы и способы решения проблем в предэкзаменционный	Упр. «Запиши ответ» Работа в парах: составление рекомендаций «Как избежать беспокойства и наслаждаться жизнью». Обсуждение в классе рекомендаций выделение, наиболее эффективных. Работа с таблицей «Мои сильные стороны и ресурсы».

	период.	
Внутренняя сила (1 ч.)	Как преодолевать трудности. Методы психологической поддержки в предэкзаменационный и экзаменационный период.	Упр. «Передача уверенности в себе» Упр. «Счет» Упр. «Символ» Упр. с элементами тренинга «Волшебный магазинчик».
Память и экзамен (1 ч.)	Память и мнемические приёмы. Методы работы с текстом.	Теория «Закономерности запоминания». Практические упражнения, развивающий навыки эффективного запоминания: «Мнемотехника», «Бег ассоциаций». Метод повторения И.А. Корсаковой. Кинезиологические упражнения для эффективного запоминания. Метод «Пифагора» для развития памяти.
«Тайм-менеджмент выпускника» (1 ч.)	Знакомство выпускников с понятием и принципами тайм-менеджмента	Упражнение «Чувство времени» Упражнение «Жизненные цели» Упражнение Колесо жизни. Упражнение «Лента жизни» Упражнение «Антивремя» Притча про тайм-менеджмент
Иду на экзамен (1 ч.)	Знакомство и овладение приёмами повышения работоспособности.	Упр. «Можно и нельзя». Тест на внимательность чтения инструкции!!! Рекомендации на экзамен! Итоговая диагностика психологического состояния
Раздел 2. Образовательная траектория (8 ч)		
Ошибки, которые мы совершаем (1 ч)	Ошибки, которые мы совершаем в жизни. Причины ошибок. Ошибка в выборе профессии и её последствия. Как не ошибиться в выборе колледжа, вуза, профессии Пути исправления ошибок	Участие в беседе об ошибках в нашей жизни и их роли Работа в парах: составление участниками списков ошибок, которые могут совершить и совершают выпускники в выборе профессии; сопоставление своих списков со списком, предложенным педагогом (выбор экзаменов, не соответствующих той деятельности, которой хочется заниматься в будущем; учёт только материальной составляющей профессии; выбор по аналогии с выбором близких друзей; выбор престижной специальности, не имея к ней склонностей и т п); обсуждение списков педагога и школьников. Дискуссия «Надо ли исправлять ошибки»

Стратегия выбора профессии (1 ч)	Обсуждение формулы хочу=могу=надо, внутренних ресурсов (личностные особенности, склонности, способности, профессионально важные качества, параметры планирования профессиональной карьеры.	Обсуждение формулы хочу=могу=надо, внутренних ресурсов (личностные особенности, склонности, способности, профессионально важные качества, При планировании профессиональной карьеры необходимо выделить следующие моменты:1) главная цель; 2) цепочка ближних и дальних конкретных целей; 3) пути и средства достижения целей; 4) внешние условия достижения целей; 5) внутренние условия достижения целей; 6) запасные варианты и пути их достижения.Упражнение «За» и «против»	
Выбор профессии (3 ч)	Диагностика интересов, склонностей и способностей. Проект «Моя будущая профессия»	Диагностический блок «Профориентация»: ДДО, Тест Голланда;	
		Диагностическая анкета (вводная)	Изучение уровня личностного самоопределения.
		ДДО, Е.А. Климов.	Определение сферы деятельности.
		Тест Д. Холланда по самоопределению типа личности.	Определение типа личности.
Учреждения среднего профессионального образования нашего региона (1 ч)	Обзор учреждений среднего профессионального образования региона: место расположения, проходимой балл, направления подготовки, бюджетные, внебюджетные и целевые места, возможности трудоустройства после окончания Встреча с приглашённым в школу директором, преподавателем или студентом колледжа, куда часто поступают выпускники 9 класса школы Судьбы выпускников школы, окончивших колледжи	Участие школьников в блиц-опросе о колледжах и техникумах, которые работают в регионе, о друзьях и знакомых школьников, которые там учились или учатся Участие в беседе об учреждениях среднего профессионального образования, которые существуют в регионе Игра «Да-нет», в ходе которой педагог называет необычную профессию, а школьники пытаются угадать, готовят ли таких специалистов учреждения СПО региона Беседа с директором колледжа (преподавателем), выпускником школы, который учится или учился в одном из колледжей региона	
		Обсуждение методики подсчёта среднего балла аттестата при поступлении в колледж Подсчёт собственного среднего балла аттестата по итогам прошлого учебного года Участие в беседе о предстоящей экскурсии в колледж, составление перечня вопросов для руководителей колледжа Распределение обязанностей по подготовке и проведению экскурсии (выбор оптимального маршрута, выяснение правил прохода на территорию колледжа, организация питания во время экскурсии, фото- и видеосъёмка на территории	

	региона	колледжа, сбор информации для размещения на сайте школы и т д)
Учреждения высшего профессионального образования региона: место расположения, проходной балл прошлого года на разные факультеты, направления подготовки, возможности Встреча с представителями вузов, куда часто поступают выпускники 11 класса школы Судьбы выпускников школы, окончивших вузы региона в разные годы Поиск нужной информации на сайтах вузов	Обзор учреждений профессионального образования региона: место расположения, проходной балл прошлого года на разные факультеты, направления подготовки, возможности Встреча с представителями вузов, куда часто поступают выпускники 11 класса школы Судьбы выпускников школы, окончивших вузы региона в разные годы Поиск нужной информации на сайтах вузов	Участие школьников в блиц-опросе о вузах, которые существуют в регионе, о родственниках, друзьях и знакомых школьников, которые там учились или учатся Участие в беседе об учреждениях высшего профессионального образования, которые работают в регионе Игра «Да-нет», в ходе которой педагог называет необычную профессию, а школьники пытаются угадать, готовят ли таких специалистов высшие учебные заведения региона Беседа с выпускником школы, который учится или учился в одном из вузов региона. Поиск информации в Интернете о профессиональных судьбах выпускников, окончивших вузы региона Знакомство с понятием «проходной балл», с возможностями получить дополнительные баллы, необходимые для поступления в вуз Анализ сайта одного из вузов региона с целью обучения поиску информации для абитуриентов
Я через 5, 10, 20, 50 лет (1 ч)	Ориентация на собственное будущее как залог сегодняшних успехов Построение траектории собственной жизни Сегодняшние успехи и достижения Факторы, влияющие на успех в карьере Примеры траекторий становления известных людей мира, страны, города	Участие в беседе о важности наличия мечты, о возможностях и преградах по пути следования за мечтой, о потенциале образа будущего для совершения действий в настоящем Самостоятельная работа, в ходе которой школьники схематично изображают или записывают, какими они видят себя через 5, 10, 20 лет; затем записывают, какие основные события (успехи, неудачи) случились с ними до сегодняшнего дня: 2 года назад, 4 года назад, 8 лет назад Обсуждение того, повлияли ли эти события на то, что происходит с ними сегодня Обсуждение вопроса о том, можно ли превратить собственный желаемый образ в реальный, и какие шаги для этого нужно предпринять Участие школьников в блиц-опросе о самых известных (знаменитых, успешных) людях разных профессий, о которых школьники знают (от известных физиков, изобретателей до лучшего кондитера или парикмахера города или посёлка)
Мой выбор. (1 ч)	Итоги изучения курса внеурочной деятельности «Профориентация». Основные эмоции, знания, выводы, сомнения, открытия. Список предпочитаемых профессий: вторая версия. Профессио-	Участие в рефлексии: каждый школьник продолжает предложенные педагогом фразы: «Мои главные эмоции во время занятий...», «Мои главные открытия за это время...», «Мои сомнения связаны с тем, что...», «Я хочу в будущем...», «Хочу сказать спасибо...», «Самое интересное занятие курса...». Просмотр слайд-шоу с фотографиями и видео, сделанными педагогом и детьми во время занятий (экскурсий, профессиональных проб, групповой работы, игр и т. п.). Составление второй версии предпочитаемых

	нальная образовательная траектория: версия 9.0	и школьниками профессий или сфер деятельности. Составление версии 9.0 (на момент окончания9 класса) траектории профессионального и образовательного пути. Благодарности друг другу за совместную работу
--	--	---

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата проведения
	Раздел 1. Психологическая подготовка к сдаче ОГЭ.	7 ч.	
1-2	Стресс и экзамен	2	
3	Гармония внутри нас	1	
4	Внутренняя сила	1	
5	Память и экзамен	1	
6	«Тайм-менеджмент выпускника»	1	
7	Иду на экзамен	1	
	Раздел 2. Образовательная траектория	10 ч.	
8	Ошибки в выборе профессии.	1	
9	Стратегия выбора профессии	1	
10-12	Выбор профессии (Диагностика интересов и склонностей).	3	
13	Учреждения среднего профессионального образования нашего региона.	1	
14	Учреждения высшего профессионального образования нашего региона.	1	
15-16	Личная траектория профессионального развития. Я через 5, 10, 20, 50 лет.	2	
17	Мой выбор.	2	
	Итого	17	

Литература

- Примерная рабочая программа внеурочной деятельности «Профориентация».
- ГИА: психологическая помощь обучающимся (методические рекомендации для педагогов-психологов) / авт.-сост.: М.А. Алимова, Е.Г. Вдовина. – Барнаул: КГБУ «Алтайский краевой

центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи», 2018. – 66 с. [Электронный ресурс].

3. Групповые занятия и тренинги со старшеклассниками: развитие внимания, воображения, логического мышления/авт. О.А. Вершинина. – Волгоград: Учитель, 2008. – 94 с.
4. Как подготовить ребенка к экзамену: тренинги, тесты, игры, упражнения/ сост. Н.Ю. Кадашникова, Т.Ф. Илларионова. – Волгоград: Учитель, 2010. – 137 с.
5. Лидерс А.Г., Психологический тренинг с подростками: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 256 с.
6. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху".