

**Программа курса внеурочной деятельности «Дорога в будущее»
Для обучающихся на уровне основного общего образования
8-9 классы**

Пояснительная записка

(объем, содержание, планируемые результаты)

Создание данной программы обусловлено рядом причин.

Ранняя юность — единственная пора социально-узаконенного, общественно необходимого выбора растущим человеком своего собственного будущего. Ведущий вид деятельности обучающихся данного возраста — учебно-профессиональный. Характерной чертой его является формирование жизненных планов, связанных с выбором профессии. К выбору профессии не многие молодые люди подходят основательно, так как это требует длительного времени и большой мыслительной аналитической деятельности. Старшеклассники чаще всего хотят определить свой будущий жизненный путь и трудовую деятельность без вмешательства взрослых, что порождает дополнительные трудности в процессе принятия ими соответствующих решений. С одной стороны, они еще не знают, что такое профессиональный труд и чем конкретно придется заниматься человеку, избравшему для себя ту или иную профессию. С другой стороны, не могут полностью представить себе, как адаптироваться к условиям будущей профессии. И как правило, создают идеал собственного будущего, которое оторвано от реальности. Большинство девятиклассников выбирают профессию, руководствуясь именно этим идеалом, в дальнейшем у них возникают разочарование и желание попробовать себя в другой сфере; таким образом, выбор профессии осуществляется методом «проб и ошибок».

Кроме профессионального самоопределения, девятиклассникам предстоит пройти итоговую аттестацию. Процедура сдачи ОГЭ является обязательной, а так как любой экзамен является стрессовой ситуацией, психологическая поддержка обучающихся в данный период является актуальной.

При разработке программы были использованы методические рекомендации «Сопровождение профессионального самоопределения старшеклассников» (составители М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова, Я.К. Нелюбова, Волгоград, Изд. «Учитель») «Как подготовить ребенка к экзамену» (составители Н.Ю. Кадашникова, Т.Ф. Илларионова, Волгоград, Изд. «Учитель»), а также пособие «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ» (составители М.А. Павлова, О.С. Гришанова., Волгоград, Изд. «Учитель»).

Что позволило разработать программу «Дорога в будущее», которая отвечает современным требованиям дополнительного образования.

Направленность программы курса внеурочной деятельности «Дорога в будущее» – социально-ориентированная направленность.

Актуальность данной программы определена тем, что важнейшей задачей психологического сопровождения девятиклассников является профессиональное самоопределение и подготовка к сдаче экзамена.

Особенности изучаемой программы

Программа курса внеурочной деятельности «Дорога в будущее» - это формирование у обучающихся профессионального самосознания, осознанного профессионального намерения и интереса к будущей профессии. А также овладения навыками саморегуляции и самоконтроля, повышение уверенности в себе и в своих силах в предэкзаменационный период.

Содержание программы курса внеурочной деятельности «Дорога в будущее» построено в соответствии с дидактическими принципами обучения (научность, доступность, наглядность и т.д.).

Программа курса внеурочной деятельности «Дорога в будущее» специально разработана в целях оказания психологической помощи, ученикам 8 - 9 классов, в их профессиональном самоопределении и подготовке к ОГЭ.

Программой предусмотрена организация различных видов деятельности обучающихся: познавательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная.

Включение обучающихся различные виды деятельности в процессе обучения по этой программе соответствуют личностно-ориентированному подходу в образовании и воспитании молодежи.

Содержание программы построено с учетом использования материальной базы ОУ.

В основе освоения содержания программы курса внеурочной деятельности «Дорога в будущее» используются такие виды деятельности учащихся как: изучение теории, поисково-исследовательская практика и представление итогов работы.

Психологические занятия проводятся в кабинете психолога.

При обучении используются различные формы занятий: лекции, беседы с элементами тренинга, дискуссии, практикумы, сюжетно-ролевые и профориентационные игры.

Материал и методика работы с обучающимися подобраны исходя от возрастных, обще учебных и психологических особенностей подростков.

Содержание программы позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ГИА, 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, данная программа позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

Данная программа способствует формированию у обучающихся профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии. За краткостью слов «выбор профессии» стоит планирование, проектирование, обдумывание профессионального жизненного пути, «профессионального старта». Правильно сделанный выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем. Профессиональное самоопределение является начальным звеном профессионального развития личности.

В психологическом плане самоопределившаяся личность — это субъект, осознавший, что он хочет (цели, жизненные планы, склонности); что он есть (интеллект, личностные и физические свойства); что он может (возможности и способности); что от него хочет общество, и что он ждет от общества.

Обучающимся для принятия решения, выбора «старта в профессию» нужно хорошо знать мир профессий, их требования к человеку, они должны правильно и реально оценивать свои возможности, способности и интересы. По сути дела, они стоят перед решением сложной творческой задачи со многими неизвестными, а подготовить их к успешному решению этой задачи должна система профориентации в образовательном учреждении.

Образовательная деятельность по программе курса внеурочной деятельности «Дорога в будущее» направлена на: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; профессиональную ориентацию

учащихся; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся; социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе; формирование общей культуры учащихся; удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Организация занятий по программе опирается на использование следующих важных принципов: свободного выражения своего мнения; взаимоуважения; доверительности; обратной связи; безоценочности.

Содержание программы направлено на всестороннее развитие личности (предоставление свободы в выборе профессии, создание возможности для пробы сил в различных областях профессиональной деятельности, пробуждение активности в самостоятельном выборе сферы профессиональной деятельности и определении профессионального плана); создание условий для развития личности ребенка; развитие мотивации личности к познанию и творчеству; обеспечение эмоционального благополучия ребенка; приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям; профилактику асоциального поведения.

Программа предполагает групповые занятия для обучающихся 9 класса.

Основными показателями результативности программы являются активное участие подростков на психологических занятиях, в период предэкзаменационной подготовки, на самом экзамене, в период выбора будущей профессии, которые позволяют им продемонстрировать свои знания, умения и навыки, полученные в результате освоения программы.

Адресат

Программа рассчитана на подростков в возрасте 15-16 лет. Этот возраст характеризуется выбором своего собственного будущего, формированием жизненных планов, связанных с выбором профессии. Кроме профессионального самоопределения, девятиклассникам предстоит пройти итоговую аттестацию. Процедура сдачи ОГЭ является обязательной, а так как любой экзамен является стрессовой ситуацией, психологическая поддержка обучающихся в данный период является актуальной. Это и может им дать данная программа.

Объем программы – 68 часов.

Форма обучения – очная.

Основная форма организации образовательного процесса – учебное занятие, применяются такие методы обучения как: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация), обеспечивающие сознательное и прочное усвоение материала. Распространенные формы занятий - беседы, практикумы, сюжетно-ролевые игры, профориентационные игры, индивидуальные консультации, дискуссии, практическая работа.

Особенности организации образовательного процесса – обучающиеся объединяются в данном детском объединении по интересам; состав группы постоянный.

Срок освоения: Программа рассчитана на 2 года обучения.

Режим занятий соответствует условиям организации образовательного процесса требованиям санитарно-эпидемиологических правил и норм.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – общее количество часов в год – 34 часов; количество часов и занятий в неделю – 1 час; периодичность и

продолжительность занятий – 1 раза в неделю через час после окончания учебных предметов.

Учитывая возрастные особенности обучающихся 8-9 классов, а также сложность и продолжительность выполнения практических работ, практика составляет более 60% учебного времени. Для удобства практических занятий можно использовать групповую форму работы. Временные параметры могут быть изменены с учетом возрастных особенностей детей и социального заказа образовательного учреждения. Занятия могут быть организованы как со всем составом класса, так и в подгруппах по 5-6 человек. Учащиеся могут включаться в учебный процесс на любом этапе с учетом базовых знаний и при наличии вакантных мест.

Цель: Оказание психологической помощи обучающимся 8-9 классов в их профессиональном самоопределении и подготовке к ОГЭ.

Задачи:

- изучение и удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в дополнительном образовании детей;
- сохранение психического и физического здоровья учащихся;
- развитие творческого потенциала личности, формирование нового социального опыта и профессиональное самоопределение;
- знакомство подростков с миром профессий, основными принципами выбора профессии, с принципами трудоустройства;
- повышение границ самовосприятия подростков, пробуждения потребностей в самосовершенствовании;
- отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой само-регуляции, развитие внимания, памяти, мышления;
- уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции;
- выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, первичных профнамерений и их динамики;
- формирование готовности к самоанализу и самооценке, реальному уровню притязаний;
- формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формирование навыков коммуникативной и управленческой деятельности в процессе коллективной работы;

Планируемый результат:

Выпускник умеющий находить выход из проблемной ситуации, связанной с выбором профиля и пути продолжения образования; адекватно оценивать свои индивидуальные возможности в соответствии с избираемой деятельностью; ставить цель и планировать действия для их достижения; использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности; позитивно относиться к процессу сдачи экзаменов; усвоить психологические основы сдачи экзамена; освоить техники саморегуляции; уметь противостоять стрессу; овладеть навыками самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

**Комплекс организационно-педагогических условий,
включая формы текущего контроля и промежуточной аттестации
Учебный план
8 класс**

№ п.п.	Наименование разделов и тем	количество часов			Формы контрольных точек
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. «В мире профессий»	34			
1	Введение в предмет	1	0.5	0.5	наблюдение
2	Урок самопознания и откровенности	1	0.5	0.5	практические задания наблюдение
3	Мой внутренний мир	1	0.5	0.5	практические задания анкетирование наблюдение
4-5	Личность	2	1	1	практические задания наблюдение
6	Жизненные ценности	1	0.5	0.5	тест практические задания наблюдение
7-8	Психические процессы	2	1	1	тест практические задания наблюдение
9	Самореализация	1	0.5	0.5	тест наблюдение
10	Личностный профиль.	1	1		наблюдение
11	Внутренний мир человека и система представлений о себе	2	1	1	тест практические задания наблюдение
12	Моя жизнь	1	0.5	0.5	Анкетирование наблюдение
13	Профессиональные и жизненные планы	1	1		наблюдение
14-15	Самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении	2	1	1	Тест самоанализ практические задания наблюдение
16	Обида	1		1	наблюдение
17	Как справиться с плохим настроением	1		1	наблюдение
18-19	Конфликты	2	1	1	самоанализ практические задания наблюдение
20	Жить по собственному выбору	1		1	самоанализ практические задания наблюдение
21-22	Природные свойства нервной системы: темперамент, черты характера, и их проявления в профессиональной	2	1	1	самоанализ тестирование наблюдение

	деятельности				
23-25	Профессиональные интересы, склонности и способности, их роль в выборе профессии.	3	1	2	самоанализ анкетирование практические задания наблюдение
26	Определение профессиональных предпочтений	1		1	практические задания наблюдение
27-28	Профессии, специальности, должности	1		1	самоанализ практические задания наблюдение
29	Профессиограмма	1		1	анкетирование самоанализ
30-31	Мотивы и ценностные ориентации в профессиональном самоопределении и выборе карьеры	2	1	1	самоанализ практические задания наблюдение
32-33	Проектирование профессионального плана, его коррекция с учетом рынка труда.	2	1	1	самоанализ практические задания наблюдение
34	Моделирование индивидуального образовательного маршрута	1		1	самоанализ практические задания наблюдение
Раздел 2 «Подготовка к экзамену»		34	14	20	

9 класс

1	Что такое стресс?	1	1		наблюдение
2	Как избавиться от стресса.	1		1	практические задания наблюдение
3	Как избежать беспокойства	1	1		наблюдение
4	Как научиться наслаждаться жизнью.	1	1		наблюдение
5-6	Методы психологической поддержки в предэкзаменационный и экзаменационный периоды	2	1	1	самоанализ практические задания наблюдение
7	Правила общения	1	0.5	0.5	практические задания наблюдение
8	Читать человека как книгу	1	1		наблюдение
9	Толерантность	1	1		наблюдение
10	Снижение конфликтов в предэкзаменационный период	1	0.5	0.5	практические задания наблюдение
11	Искусство критики	1	1		наблюдение
12	Дерево жизни	1	0.5	0.5	тест практические задания наблюдение
13	Продукты для ума	1	0.5	0.5	наблюдение
14	Контроль над эмоциями	1		1	практические задания наблюдение

15	Вредные привычки	1		1	практические задания наблюдение
16	Память и запоминание, приемы работы с текстом	1		1	практические задания наблюдение
17-18	Тренировка объема внимания	2	1	1	тест практические задания наблюдение
19-20	Тренировка устойчивости внимания	2	1	1	тест практические задания наблюдение
21-22	Тренировка концентрации внимания	2	1	1	тест практические задания наблюдение
23-24	Тренировка распределения внимания	2	1	1	практические задания наблюдение
25-26	Тренировка переключения внимания	2	1	1	практические задания наблюдение
27	Тренировка избирательности внимания	1		1	наблюдение
28-29	Приемы волевой мобилизации и совладения со своими чувствами	2	1	1	тест практические задания наблюдение
30-31	Приемы релаксации и снятие напряжения	2		2	наблюдение
32	Как справиться со стрессом на экзамене	1		1	наблюдение
33	Способы снятия нервно-психического напряжения	1		1	наблюдение
34	Уверенность на экзамене	1		1	наблюдение
	Итого	34	15	19	

Содержание

Раздел 1. «В мире профессий»

1. Введение в предмет

Знакомство с предметом. Обучение продуктивным приемам самораскрытия в ситуации знакомства; выработка правил поведения на занятиях. Проведение беседы с элементами тренинга. Мониторинг качества знаний

2. Урок самопознания и открытости

Позитивное восприятие мира, вера в себя; бескорыстное служение обществу, единство мысли, слова и дела. Беседа с элементами тренинга. Мониторинг качества знаний

3. Мой внутренний мир

Подготовке к самостоятельной жизни и формировании психологической культуры. Беседа с элементами тренинга. Психологические упражнения. Мониторинг качества знаний.

4-5. Личность

Знакомство с понятием «личность», «индивидуальность»; показ неповторимости личности; представление путей формирования личности. Осмысление ресурсов собственной личности. Беседа с элементами тренинга. Мониторинг качества знаний.

6. Жизненные ценности

Формирование представлений об общечеловеческих ценностях; создание условий для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере; формирование приоритета духовных ценностей над материальными.

Беседа с элементами тренинга, арт-терапия. Мониторинг качества знаний.

7-8. Психические процессы (восприятие, внимание, память, мышление) и их роль в профессиональной деятельности. Беседа, психологические упражнения. Мониторинг качества знаний.

9. Самореализация.

Обучение подростков открывать свои способности и использовать их. Беседа с элементами тренинга. Мониторинг качества знаний.

10. Личностный профиль.

Содействие в умении лучше понять себя. Беседа с элементами тренинга. Мониторинг качества знаний.

1. Внутренний мир человека и система представлений о себе

Способствование нравственному самосовершенствованию обучающегося, его готовности к социальному самоопределению и поиску жизненных ценностей. Повышение эффективности взаимодействия и качества общения подростков. Дискуссия; ролевые игры; анализ конкретных ситуаций; психотренинг; психодиагностические процедуры. Мониторинг качества знаний.

2. Моя жизнь

Определение обучающимися своих жизненных планов, выстраивание алгоритма действий; перспектива дальнейшего личностного роста. Дискуссия; ролевые игры; анализ ситуаций, арт-терапия. Мониторинг качества знаний.

3. Профессиональные и жизненные планы

Понятие «жизненный план», «профессиональный план», «карьера», «профессиональная пригодность»; интерес к выбору будущей профессии; самостоятельность и стремление к профессиональному выбору. Беседа с элементами тренинга. Мониторинг качества знаний.

14-15. Самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении

Влияние самооценки в выборе профессии. Беседа с элементами тренинга. Обсуждение. Мониторинг качества знаний.

16. Обида

Как справиться с чувством; формирование адекватной самооценки на основе обратной связи; создание позитивного эмоционального фона в группе. Тренинговые упражнения. Обсуждения. Мониторинг качества знаний.

17. Как справиться с плохим настроением

Углубление процесса самораскрытия; развитие в подростках умения самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению; преодоление чувства тревоги и избавление от него. Беседа с элементами тренинга. Мониторинг качества знаний.

18-19. Конфликты

Факторы, создающие напряжение и провоцирующие конфликтные ситуации при общении с другими людьми; «типология конфликтов»; способы самоуправления, воспитания воли и выдержки. Разрешение конфликтных ситуаций; выбор стиля поведения в соответствии с ситуацией. Беседа, ролевые игры, дискуссия, анализ конкретных ситуаций. Мониторинг качества знаний.

20. Жить по собственному выбору

Нахождение в себе скрытые особенности личности и использование приемов для изменения их в лучшую сторону; развитие способности понимания своего состояния и

состояния других людей. Ролевые игры, дискуссия, анализ конкретных ситуаций. Мониторинг качества знаний.

21-22. Природные свойства нервной системы: темперамент, черты характера, и их проявления в профессиональной деятельности

Связь темперамента и нервной системы с профессией. Влияние чувств, эмоций и стресса на общее состояние человека. Контроль над своими чувствами и эмоциями. Определение типа темперамента. Беседа с элементами тренинга. Мониторинг качества знаний.

23-24. Профессиональные интересы, склонности и способности, их роль в выборе профессии.

Анализирование ситуации профессионального самоопределения («хочу», «могу», «надо»), классификация профессий по Е. К. Климову. Беседа с элементами тренинга, самоанализ, анкетирование, арт-терапия. Уточнение соответствия выбранной профессии своим склонностям и способностям.

26. Определение профессиональных предпочтений

Алгоритм выбора профессий, определение профессиональных предпочтений. Работа в мини-группах. Мониторинг качества знаний.

27-28. Профессии, специальности, должности.

Формирование общей готовности к самоопределению, активизация проблемы выбора профессии; расширение представлений о мире профессий и их особенностях.

Ролевая игра, диагностическая процедура, самоанализ, дискуссия. Мониторинг качества знаний.

29. Профессиограмма.

Знакомство с профессиограммой, разбор, составление. Опросник «Типы мышлений»
Расширение представлений о мире профессий и их особенностях. Способствование развитию групповой сплочённости. Работа в мини-группах. Мониторинг качества знаний.

30-31. Мотивы и ценностные ориентации в профессиональном самоопределении и выборе карьеры.

Диагностика и формирование мотивационно-потребностной сферы обучающихся как одной из факторов благоприятной профессиональной самореализации.

Ролевая игра, диагностическая процедура, самоанализ, дискуссия. Мониторинг качества знаний.

32-33. Проектирование профессионального плана, его коррекция с учетом рынка труда. Ошибки и затруднения при выборе профессии; построение личного профессионального плана. Мини-лекция, работа в группах, дискуссия, ролевые игры. Мониторинг качества знаний.

34. Моделирование индивидуального образовательного маршрута.

Возможности обучения и трудоустройства; проектирование рынка труда будущего. Психотренинг, ролевые игры, дискуссия, анализ конкретных ситуаций, психодиагностические процедуры. Мониторинг качества знаний.

Раздел 2 «Подготовка к экзамену»

1. Что такое стресс?

Понятие о стрессе, причины возникновения, основные симптомы. Беседа, обсуждение, психодиагностические процедуры. Мониторинг качества знаний.

2. Как избавиться от стресса.

Формирование умения обучающихся эффективно противостоять стрессу в предэкзаменационный период. Беседа, психологические упражнения, арт-терапия, цветотерапия, музыкотерапия. Мониторинг качества знаний.

3. Как избежать беспокойства.

Профилактика тревожных состояний в предэкзаменационный период. Беседа, дискуссия. Мониторинг качества знаний.

4. Как научиться наслаждаться жизнью.

Профилактика тревожных состояний в предэкзаменационный и экзаменационный периоды. Психотренинг с элементами арт-терапии. Мониторинг качества знаний.

5-6. Методы психологической поддержки в предэкзаменационный и экзаменационный периоды.

Дискуссия на тему борьбы с трудностями, психогимнастические упражнения, психологические упражнения. Мониторинг качества знаний.

7. Правила общения

Знакомство с основными правилами общения. Дискуссия, беседа, психологические упражнения, ролевые игры. Мониторинг качества знаний.

8. Читать человека как книгу.

Обогащение опыта невербального общения. Беседа с элементами тренинга. Мониторинг качества знаний.

9. Толерантность.

Основные черты толерантной и интолерантной личности; развитие способности адекватно и полно познавать себя и других людей в предэкзаменационный период. Беседа с элементами тренинга. Мониторинг качества знаний.

10. Снижение конфликтов в предэкзаменационный период.

Достойный выход из конфликтной ситуации; компромисс, удовлетворяющий интересы всех сторон. Дискуссия, беседа с элементами тренинга, психологические упражнения. Мониторинг качества знаний.

11. Искусство критики

Отличие справедливой критики от несправедливой; правильное реагирование на критику; развитие у обучающихся навыков конструктивной критики. Беседа, дискуссия. Мониторинг качества знаний.

12. Дерево жизни.

Основные составляющие здорового образа жизни. Беседа, психологические упражнения. Мониторинг качества знаний.

13. Продукты для ума.

Здоровый образ жизни путем формирования правильного понимания основ рационального сбалансированного питания обучающихся. Беседа, работа в парах и мини-группах, обсуждение. Мониторинг качества знаний.

14. Контроль над эмоциями

Контроль над своими эмоциями, умение владеть собой. Беседа, релаксация, аутотренинг, психологические упражнения. Мониторинг качества знаний.

15. Вредные привычки

Негативное воздействие вредных привычек на организм в предэкзаменационный и экзаменационный периоды. Мини-лекция, практическое задание, творческое задание. Мониторинг качества знаний.

16. Память и запоминание, приемы работы с текстом.

Характеристики памяти человека, работа с текстом, приемы запоминания, отработка полученных навыков.

Мини-лекция, психологические упражнения. Работа в парах. Мониторинг качества знаний.

17-18. Тренировка объема внимания

Коррекция внимания. Беседа с элементами тренинга, психологические упражнения. Работа в мини-группах.

Мониторинг качества знаний.

19-20. Тренировка устойчивости внимания.

Коррекция внимания. Беседа с элементами тренинга, психологические упражнения. Работа в мини-группах, в парах. Мониторинг качества знаний.

21-22. Тренировка концентрации внимания.

Психодиагностическая процедура. Самоанализ. Беседа с элементами тренинга, психологические упражнения. Работа в парах. Мониторинг качества знаний.

- 23-24. Тренировка распределения внимания
Тренировка и коррекция. Беседа с элементами тренинга, психологические упражнения.
Работа в мини-группах, в парах. Мониторинг качества знаний.
- 25-26. Тренировка переключения внимания.
Тренировка и коррекция. Беседа с элементами тренинга, психологические упражнения.
Работа в мини-группах, в парах. Мониторинг качества знаний.
27. Тренировка избирательности внимания.
Беседа с элементами тренинга, психологические упражнения. Работа в мини-группах, в парах. Мониторинг качества знаний.
- 28-29. Приемы волевой мобилизации и совладения со своими чувствами.
Отработка приемов самообладания, необходимых в ходе сдачи экзамена. Мини-лекция, психологические упражнения. Мониторинг качества знаний.
- 30-31. Приемы релаксации и снятие напряжения.
Методы нервно-мышечной релаксации, приемы расслабления, формирование умения управлять своим психофизическим состоянием. Психологическое занятие с элементами тренинга. Мониторинг качества знаний.
32. Как справиться со стрессом на экзамене.
Основные способы снижения тревоги в стрессовой ситуации. Мини-лекция, психологические упражнения. Мониторинг качества знаний.
33. Способы снятия нервно-психического напряжения.
Психологические игры и упражнения. Обсуждение. Мониторинг качества знаний.
34. Уверенность на экзамене.
Повышение уверенности в себе, в своих силах во время экзамена. Психологическое занятие с элементами тренинга. Мониторинг качества знаний.

Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- значение профессионального самоопределения, требования к составлению профессионального плана;
- правила выбора профессии;
- понятие о профессиях и профессиональной деятельности;
- понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии;
- понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально - волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения;
- значение творческого потенциала человека, карьеры;
- психологические основы сдачи экзамена;
- Техники и приемы саморегуляции;

Обучающиеся должны уметь:

- рационально и безопасно организовать свою работу на занятии детского объединения;
- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его; использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать профессиограммы, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;

- преодолевать барьеры общения, стереотипы поведения, распознавать манипуляции; развитие умения адекватного использования невербальных и вербальных средств выразительности в процессе общения;
- ставить перспективные цели и планировать способы их достижения; развитие умений презентовать себя и свою деятельность в рамках разработанных проектов; формирование уверенного поведения в ситуациях профессиональных проб;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных результатов:

Личностные:

- оценивание своих индивидуальные возможностей в соответствии с избираемой деятельностью
- умение реально оценивать свои знания, умения и способности;
- приобретение самостоятельности мышления и действия, целеустремленность
- пробуждения потребностей в самосовершенствовании
- приобретение исследовательских навыков.

Предметные:

- умение находить выход из проблемной ситуации, связанной с выбором профиля и пути продолжения образования;
- умение позитивно относиться к процессу сдачи экзаменов;
- умение пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.
- владение навыками самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Метапредметные:

- знание приемов самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- освоение техник саморегуляции;
- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- использование анализа профессиограммы, информации о профессиях (по общим признакам профессиональной деятельности);

Методическая литература для педагога и обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дорога в будущее»

1. М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова, Я.К. Нелюбова, «Сопровождение профессионального самоопределения старшеклассников» Волгоград, Изд. «Учитель» 2009
2. Н.Ю. Кадашникова, Т.Ф. Илларионова, «Как подготовить ребенка к экзамену» Волгоград, Изд. «Учитель» 2010
3. М.А. Павлова, О.С. Гришанова. пособие «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ» Волгоград, Изд. «Учитель» 2015
4. Зеер, Э.Ф. Психология профессий. / Э.Ф. Зеер. - Екатеринбург: Деловая книга, 2009.
5. Исмагилова, Ф.С. Основы профессионального консультирования. / Ф.С. Исмагилова. - М.: Аспект Пресс, 2013.
6. Голомшток, А.Е. Выбор профессии и воспитание личности школьника. А.Е. Голомшток. - М.: Просвещение, 1979.
7. Долматова, С.В. Сознательный выбор профессии как признак личностной зрелости субъекта / С.В. Долматова. Материалы научн. конференции. - М.: Норма, 2014.
8. Психологическое сопровождение выбора профессии./ Под ред. Л.М. Митиной. - М.: Книга, 1998.

9. Высоцкая Н.В. Подростки 21 века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. – М.: Вако, 2006.
10. Макарова И.В. Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности. – Самара: Изд. дом Бахрах-М, 2004.
11. Дубровина И.В. Практическая психология образования. – М.: Сфера, 2000.
12. Степанова Е.Н. Воспитательный процесс: изучение эффективности. – М.: Сфера, 2001.
13. Немов Р.С. Практическая психология. – М.: Владос, 1998.
14. Венгер А.Л. Психологическое обследование старших школьников. – М.: Владос, 2005.
15. Семаго М.М. Диагностико-консультативная деятельность психолога образования. – М.: Айрис-пресс, 2006.
16. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – М.;СПб.: Питер, 2006.
17. Тетерский С.В. Искусство вести за собой... – М.: Аркти, 2007.
18. Родионов В.А. Практическая психология в школе. Я и все-все-все. – Ярославль: Академия развития, 2002.
19. Методическая газета. Школьный психолог.

**Перечень доступных и используемых электронных образовательных ресурсов,
размещенных в федеральных и региональных базах данных**

Федеральные образовательные порталы:

Уполномоченный при президенте Российской Федерации по правам ребенка - Астахов Павел Алексеевич <http://rfdeti.ru/>

Уполномоченный по правам ребёнка в Свердловской области - Мороков Игорь Рудольфович <http://www.svdeti.ru/>

Всероссийский сайт региональных и муниципальных систем образования Российской Федерации [kremlinrus.ru](http://www.kremlinrus.ru) <http://www.kremlinrus.ru/>

Общероссийская база вакансий "Работа в России" <https://trudvsem.ru/>

Министерство образования и науки РФ <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>

Федеральная служба по надзору и контролю в сфере образования (Рособрнадзор) <http://obrnadzor.gov.ru/>

Федеральный институт педагогических измерений <http://www.fipi.ru/>

Федеральный центр тестирования <http://www.rustest.ru/>

Федеральный портал российское образование <http://www.edu.ru/>

Российский общеобразовательный портал <http://school.edu.ru/>

Каталог образовательных интернет-ресурсов

[http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=299&fids\[\]=261](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=299&fids[]=261)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.1

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.1

Российское образование. Федеральный портал <http://www.edu.ru/>

Российский общеобразовательный портал <http://school.edu.ru/>

Федеральный государственный образовательный стандарт <http://www.standart.edu.ru/>

Сайт Информика www.informika.ru

Естественно-научный образовательный портал <http://www.en.edu.ru/>

Информационно-коммуникационные технологии в образовании <http://www.ict.edu.ru/>

Образовательный портал "Русский язык" <http://ruslang.edu.ru/>

Российский портал открытого образования <http://www.openet.edu.ru/>

Федеральный портал "Дополнительное образование детей" <http://www.vidod.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал "Непрерывная подготовка преподавателей" <http://www.neo.edu.ru/>

Федеральный портал "Здоровье и образование" <http://www.valeo.edu.ru/>

Федеральный портал по научной и инновационной деятельности <http://sci-innov.ru/>
Электронная библиотека учебников и методических материалов <http://window.edu.ru/>
Издательство «Просвещение» <http://www.prosv.ru/>
Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования <http://www.ndce.edu.ru>
Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>
Портал Math.ru: библиотека, медиатека, олимпиады, задачи, научные школы, история математики <http://www.math.ru>
Коллекция «Мировая художественная культура» <http://www.art.september.ru> Музыкальная коллекция Российского общеобразовательного портала <http://www.musik.edu.ru>
Портал «Музеи России» <http://www.museum.ru>
ИнтерГУ.ru – Интернет-государство учителей www.intergu.ru

Региональные сайты:

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области <http://www.minobraz.ru/>

Сайт информационной поддержки ЕГЭ в Свердловской области <http://ege.midural.ru/>

Академия социального управления <http://www.asou-mo.ru>

Муниципальные сайты:

Институт развития образования Свердловской области <http://www.irro.ru/>

Официальный сайт муниципального отдела управления образованием МО Красноуфимский округ <http://mouo-kruf.ru/>

Официальный сайт МО Красноуфимский округ <http://rkruf.ru/>

Сайты образовательных организаций:

МАОУ «Приданниковская СОШ» <http://pridsosh.ucoz.ru/>

Официальный сайт ГБОУ СПО СО "Красноуфимский многопрофильный техникум " <http://kmt66.ru/>

Официальный сайт ГБОУ СПО СО "Красноуфимский педагогический колледж " http://kpkollege.ru/?page_id=475

Официальный сайт ГБПОУ СО "Красноуфимский аграрный колледж " <http://agrokolledg.ru/agro/>

Официальный сайт Красноуфимского филиала ГБПОУ "Свердловский областной медицинский колледж" <http://med-kruf.ru/>

Официальный сайт ГБОУ СПО СО "Красноуфимское профессиональное училище № 97"

Поисковые системы:

<http://www.rambler.ru>

<http://www.mail.ru>

<http://www.yandex.ru>

Образовательные программы и проекты:

Сетевые образовательные сообщества Открытый класс <http://www.openclass.ru>

Сеть творческих учителей <http://it-n.ru/>

Обучение для будущего Дистанционный курс <http://teachonline.intel.com/ru>

Обучение для будущего <http://www.iteach.ru/>

Российский детский Интернет Фестиваль <http://www.childfest.ru/>

Сообщество «Начальная школа» <http://www.nachalka.com/>