

Рабочая программа по психологии «Формула успеха» для 9 классов рассмотрена на заседании социально-психологической службы протокол №3 от 28.08.2023г., утверждена приказом директора МАОУ «Городская гимназия №1» №178 от 29.08.2023г.

Рабочая программа по психологии разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «Городская гимназия №1», на основе рабочей программы воспитания МАОУ «Городская гимназия №1», методических рекомендаций по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 01 июня 2023 г. № АБ-2324/05).

Современный этап развития системы образования, процесс реформирования общеобразовательной школы предъявляет высокие требования к психологической подготовке учащихся. Выпускник должен обладать не только знаниями, но и уметь решать проблемы, требующие анализа предложенной ситуации, принимать решения при выборе из чётко определённых альтернатив. Перед учащимися 9-х классов стоят две важнейшие задачи: выбор дальнейшей траектории образования после окончания основного общего образования и успешная сдача экзаменов. Программа «Формула Успеха» призвана оказать психолого-педагогическую поддержку девятиклассникам в решении этих задач.

Программа «Формула Успеха» состоит из двух модулей: «В поисках призвания» и «Формула успеха при сдаче экзаменов», каждый из модулей имеет свои цели и задачи.

I. Модуль «В поисках призвания»

В Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года 1 одним из направлений является трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, которое реализуется посредством «воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии».

Цель: оказание психолого-педагогической поддержки в выборе индивидуального маршрута в образовательном пространстве гимназии и других общеобразовательных учреждений города на уровне среднего общего образования или профессионального учебного заведения, формирование готовности к профессиональному самоопределению;

Задачи:

- формировать оптимистическое отношение к своему профессиональному будущему;
- информировать обучающихся о специфике рынка труда и системе профессионального образования (включая знакомство с перспективными и востребованными профессиями и отраслями экономики РФ), обеспечить информацией о возможных путях продолжения образования;
- обеспечить учащимся возможность самопознания своих интересов, склонностей, способностей;
- содействие профессиональному самоопределению обучающихся общеобразовательных организаций;
- предоставить возможность саморазвития таких качеств личности, как умение делать выбор и нести за него ответственность, целенаправленность, мобильность, самокритичность, коммуникабельность;

- формирование рекомендаций для обучающихся по построению индивидуальной образовательной-профессиональной траектории в зависимости от уровня осознанности, интересов, способностей, доступных им возможностей;
- формирование у обучающихся навыков и умений карьерной грамотности и других компетенций, необходимых для осуществления всех этапов карьерной самонавигации, приобретения и осмысления профориентационно-значимого опыта, активного освоения ресурсов территориальной среды профессионального самоопределения, самооценки успешности прохождения профессиональных проб, осознанного конструирования индивидуальной образовательной-профессиональной траектории и её адаптация с учетом имеющихся компетенций и возможностей среды;
- формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.

II. Модуль «Формула успеха при сдаче экзаменов»

Цель: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к государственной итоговой аттестации в формате ОГЭ; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

Задачи:

- Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
- Развитие эмоционально-волевой сферы, внимания к себе и доверия к окружающим.
- Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
- Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
- Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Основные положения программы:

1. Вид психолого-педагогической программы – развивающая.
2. Ориентация программы – практическая, социальная.
3. Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповые занятия,
4. Возраст: 14-15 лет.

Методы: групповая дискуссия, самодиагностика, игровые методы, медитативные техники.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФОРМУЛА УСПЕХА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом программа «Формула успеха» изучается в 9 классе. Общее количество времени за год обучения составляет 34 часа. Общая недельная нагрузка в году обучения составляет 1 час.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Модуль «В поисках призвания»

Раздел 1. Психологические основы выбора профессии

Предмет и задачи курса. «Наступает время выбора». Психологические основы выбора профессии. Понятие профессии, специальности, специализации, квалификации. Классификация профессий. Типы профессий. Формула профессии. Понятие профессиограммы.

Раздел 2. Проблемы выбора профессии («хочу» – «могу» - «надо»)

Факторы, влияющие на выбор профессии в современных условиях. Склонности, интересы и мотивы в профессиональном выборе («хочу»). Возможности личности в профессиональной деятельности. Специальные способности. Профпригодность. («могу»). Особенности современного молодёжного рынка труда. «Новые профессии нашего времени» («Надо»).

Раздел 3. Я – выбираю!

Связь выбора профессии с профилем обучения. Связь выбора профессии на основе самооценки и самоанализа составляющих «хочу» - «могу» - «надо». Выбор дальнейшей траектории образования. Составление индивидуального (личного) профессионального плана. Психологические основы выбора профессии. Проблемы выбора профессии («хочу» – «могу» - «надо»).

Я – выбираю!

Модуль «Формула успеха при сдаче экзаменов»

Раздел 1. Знакомство с процедурой ОГЭ

Вводное занятие. Знакомство с процедурой ОГЭ.

Раздел 2. Мои ресурсы

Способы развития внимания. Память и приёмы запоминания. Мои внутренние ресурсы.

Раздел 3. Мир эмоций

Что такое тревога и стресс? Откуда они берутся? Учимся расслабляться и не волноваться! Как справиться со стрессом на экзамене?

Раздел 4. Психологическая готовность к ОГЭ

Отработка навыков психологической подготовки к экзаменам. Психологическое занятие с элементами тренинга "Формула успеха при подготовке и сдаче ОГЭ. Обобщающий урок. Психологически готов к выпускным экзаменам

Организация профориентационной работы

Тема урока	Количество часов	Форма работы
9 класс		
Психологические основы выбора профессии	0,5	Беседа.
Понятие профессии, специальности, специализации, квалификации	0,5	Беседа.
Классификация профессий	1	Обзор классификации.
Типы профессий	1	Дискуссия.
Формула профессии. Понятие профессиограммы	1	Построение профессиограммы.
Факторы, влияющие на выбор профессии в современных условиях	0,5	Ментальная карта.
Склонности, интересы и мотивы в профессиональном выборе («хочу»)	1	Упражнение «Колесо жизненного баланса»
Возможности личности в профессиональной деятельности. Специальные способности. Проф.пригодность. («могу»)	1	Упражнение «Колесо жизненного баланса»
Особенности современного молодёжного рынка труда. «Новые профессии нашего времени» («Надо»)	1	Упражнение «Колесо жизненного баланса»
Связь выбора профессии с профилем обучения	0,5	Профориентационная игра «Выбор»
Связь выбора профессии на основе самооценки и самоанализа составляющих «хочу» - «могу» - «надо»	0,5	Интеллект -карта
Выбор дальнейшей траектории образования. Составление индивидуального (личного) профессионального плана	0,5	Построение личного профессионального плана.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные и метапредметные результаты представлены с учётом принципов преподавания психологии.

Планируемые предметные результаты и содержание предмета распределены с учётом входящих в курс содержащих модулей (разделов) и требований к результатам освоения основных образовательных программ, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также с учётом федеральной рабочей программы воспитания.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты, основанные на традиционных российских социокультурных и духовно-нравственных ценностях, принятых в нормах поведения, отражают готовность обучающихся руководиться ими в жизни, во взаимодействии с другими людьми, при правильном подходе. Они предполагаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в процессе развития у обучающихся установки на решение практических задач направленности социальности и опыта конструктивного поведения по основному направлению воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания: готовность к осуществлению ответственности гражданина и реализации его прав, уважения прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни, образовательная организация, местная семья, родной край, страна; неприятие форм любого экстремизма, членство; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной созидательной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; активное участие в школьном самоуправлении; готовность к гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания: осознание российской политической идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; небольшой интерес к познанию родного языка, 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; уважение к символам России, государственным праздникам; историческое, природное наследие и памятники, традиции разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в рамках нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции моральных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активные неприятие асоциальных поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального здоровья: осознание ценностей жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни; осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и других форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и моим конкретным, информационным и политическим условиям, в том числе осмысляя масштаб опыта и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

сформированность навыков рефлексии, политики своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания: установка на активное участие в обеспечении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способности инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда мгновенного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развития необходимых для этого умений; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и настроения.

Экологическое воспитание: ориентация на применение знаний социальных и производственных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования последующих действий и возможных последствий своих действий для окружающей среды; повышение уровня культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активные неприятные действия, приносящие вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природных, технологических и социальных сред; готовность к получению в практической деятельности главной направленности.

Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных принципах развития человека, природы и общества, о взаимосвязях человека с природной и социальной эпохой; владение языковой и читательской культурой как мытье познания мира; владение необходимыми навыками исследовательской деятельности; установка на осмысление опыта, наблюдения, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного развития.

Личностные результаты, обеспечение адаптации обучающегося к меняющимся условиям социальной и природной среды: обучение способствует экономическому опыту, основным социальным ролям, соответствующему возрасту деятельности, нормам и правилам общественного поведения, формам социальной жизни в группах и сообществах, включая семьи, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках постоянного взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся в условиях неопределённости, открытости опыта и знаний других;

способность действовать в условиях неопределённости, открытости опыту и знаниям других, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей; осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и навыки из опыта других; навыки установления и связывания образов, способность новых знаний, в том числе способность формировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее известные, осознавать недостаточные хорошие знания и компетенции, планировать своё развитие;

навыки установления и связывания образов, способность новых знаний, в том числе способность формировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее известные, осознавать недостаточные хорошие знания и компетенции, планировать своё развитие;

уметь распознавать отдельные понятия по характерным факторам, выполнять операции в соответствии с определениями и простейшими понятиями, конкретизировать примеры примеров, использовать понятие и его свойства при определении задачи (далее – оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области развития понятий;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

уметь оценивать свои действия с учетом окружающей среды, достижения целей и преодоления вызовов, возможные последствия;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия; воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмера; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедших ситуациях; быть готовым действовать при отсутствии гарантий успеха.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы, которые можно сформировать при изучении курса психологии «Формула успеха»:

1. Владение универсальными учебными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать различные признаки социальных явлений и процессов;
сохраняемый существенный признак классификации социальных фактов, являющийся основанием для их обобщения и сравнения, критерием проведения анализа;
с учетом предложенной задачи выявить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
предложить критерии для выявления особенностей и противоречий;
выявлять дефицит информации, данных, ресурсов для решения поставленной задачи;
выявлять причинно-следственные связи при изучении тенденций и процессов;
делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
самостоятельно выбрать способ решения учебной задачи (сравнить несколько вариантов решения, выбрать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных вариантов).

Базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желаемым состоянием ситуации, объектом, самостоятельно сохраняя существующее;
сформулировать гипотезу об истинности справедливых суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
проведение самостоятельного составленного плана небольшого исследования по установлению конкретного объекта, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
оценить применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследований;
самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённых наблюдений, исследований, владеть инструментами, оценивать достоверность выводов и обобщений;
прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствий в аналогичных или сходных условиях, выдвигать борьбу за их развитие в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных условий;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

нахождение сходных аргументов (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных источниках информации;

самостоятельно выбрать оптимальную форму представления информации;

оценить надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

2. Владение универсальными учебными коммуникативными действиями.

Общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с требованиями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, выражать уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) обсуждения задавать вопросы по существующей обсуждаемой теме и высказывать идеи, ориентированные на решение задач и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои мнения с мнениями других участников диалога, находить детали и сходство позиций;

публичное выступление результатов выполненного исследования, проекта;

самостоятельно выбрать форму представления с учётом задачи, презентации и отдельного источника, и в соответствии с этим составить устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретных проблем, обосновывать необходимость применения групповых взаимодействий при решении поставленной задачи;

принять цель совместной деятельности, коллективно построить действия по её решению: вернуть роли, договариваться, обсуждать процесс и совместный результат работы; уметь общаться с мнениями нескольких людей, обеспечивать поддержку руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между участниками команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и интеллектуальные);

выполнять свою часть работы, обеспечивать качественный результат в своём направлении и координировать свои действия с другими участниками команды;

оценить качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформировавшим взаимодействие участников; сопоставить результаты с исходной коммутацией и внести вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделить сферу ответственности и обеспечить надёжность для предоставления отчёта перед выводом.

3. Владение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и физических условиях;
ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решений в группе, принятие решений в группе);

самостоятельно разработать алгоритм решения задачи (или его часть), выбрать способ решения учебной задачи с учётом физических ресурсов и естественных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составить план действий (план реализации алгоритма решения), скорректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых знаний об изучаемом объекте;

быть готовым и способным к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к осознанному выбору профессии и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

уметь осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;

делать выбор и брать на себя ответственность за решение.

Самоконтроль:

владеть методами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

дать адекватную оценку ситуации и предложить план её изменений;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при выполнении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причину достижения (не достижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедших ситуациях;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, ошибок, возникших в результате;

уметь управлять своим физическим, эмоциональным состоянием; владеть формами психологической защиты владеть элементами сохранения жизненной бодрости, навыками самоконтроля с опорой на внутренние резервы;

уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценить соответствие результата и условий.

Эмоциональный интеллект:

проявлять, называть и управлять своими источниками энергии и источниками энергии других;
выявлять и анализировать причины эмоций;
поставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

осознанно обращаться к человеку;
отстаивать своё право на ошибку и признавать такое же право другого;
принимать себя и других, не осуждая;
открытость себе и другому;
осознавать невозможность контролировать всё вокруг.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

осваивать и применять знания о социальных свойствах человека, учитывать личность, деятельность человека и её виды, образование, права и обязанности человека, общество и его правила, особенности взаимодействия человека с другими людьми; характеризовать российские духовно-нравственные ценности на примерах семейных, семейных традиций; деятельность человека; образование и его значение для человека и общества;

приводить формы деятельности людей, её различные мотивы и условия в современных условиях;
сотрудничать с людьми в группе;

классифицировать по разным видам деятельности человека;

оценивать свои действия и поведение других людей в ходе общения, учитывая взаимодействие с людьми с ограниченными возможностями здоровья; оценить своё отношение к учёбе, как важному мнению о деятельности;

изучать совместную деятельность, включая взаимодействие с людьми другой культуры, национальные и религиозные предметы на основе взаимопонимания между людьми разных культур; осознавать ценность культуры и традиций народов России;

сравнивать (в том числе с сохранением основания для сравнения) сферы регулирования различных отраслей права (гражданского, трудового, семейного, административного и уголовного), права и обязанности работника и работодателя, имущественные и личные неимущественные отношения;

обеспечивать и объяснять взаимосвязи, права и интересы работника и работодателя;

определять и аргументировать своё отношение к защите прав участников трудовых отношений с опорой на знания в области трудового права, к правонарушениям, формулировать аргументированные выводы о недопустимости нарушений правовых норм;

приводить к рассмотрению проблем и пути возможного их решения; участие в сознании жизни; профессиональное образование, обеспечивающее возможности профессионального выбора и карьерного роста;

сравнить требования к современным профессиям;

выбор профессии;

изучить поиск и извлечение социальной информации (текстовой, графической, аудиовизуальной) из различных источников глобализации и её последствий; о роли непрерывного образования в современном обществе;

владеть основной психологической терминологией в рамках программы: профессия, специальность, специализация, проф.пригодность, профессиограмма, общие и профессиональные интересы, склонности, способности, тревожность, сопротивляемость стрессу, внимание, приёмы запоминания, внутренние и внешние ресурсы;

уметь пользоваться классическими тестами исследования особенностей личности, обрабатывать результат, под руководством психолога анализировать полученные данные;

самостоятельно заполнить форму (в том числе электронную) и составить простейший документ (заявление о приёме на работу);

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	ЭОР
I. Модуль «В поисках призвания»		16	
Раздел 1. Психологические основы выбора профессии		6	
1	Предмет и задачи курса. «Наступает время выбора»	1	
2	Психологические основы выбора профессии	1	
3	Понятие профессии, специальности, специализации, квалификации	1	http://bvb-kb.ru
4	Классификация профессий	1	http://atlas100.ru
5	Типы профессий	1	proforientator.ru
6	Формула профессии. Понятие профессиограммы	1	
Раздел 2. Проблемы выбора профессии («хочу» – «могу» - «надо»)		7	
7	Факторы, влияющие на выбор профессии в современных условиях	1	
8-9	Склонности, интересы и мотивы в профессиональном выборе («хочу»)	2	
10-11	Возможности личности в профессиональной деятельности. Специальные способности. Проф.пригодность. («могу»)	2	http://bvb-kb.ru
12-13	Особенности современного молодёжного рынка труда. «Новые профессии нашего времени» («Надо»)	2	proforientator.ru
Раздел 3. Я – выбираю!		3	
14	Связь выбора профессии с профилем обучения	1	proforientator.ru
15	Связь выбора профессии на основе самооценки и самоанализа составляющих «хочу» - «могу» - «надо»	1	proforientator.ru
16	Выбор дальнейшей траектории образования. Составление индивидуального (личного) профессионального плана	1	http://bvb-kb.ru
II. Модуль «Формула успеха при сдаче экзаменов»		18	
Раздел 1. Знакомство с процедурой ОГЭ		2	

17	Вводное занятие	1	
18	Знакомство с процедурой ОГЭ	1	
Раздел 2. Мои ресурсы		6	
19	Способы развития внимания	1	
20	Память и приёмы запоминания	2	
21-23	Мои внутренние ресурсы	3	
Раздел 3. Мир эмоций		5	
24	Что такое тревога и стресс? Откуда они берутся?	1	
25-26	Учимся расслабляться и не волноваться!	2	
27-28	Как справиться со стрессом на экзамене?	2	
Раздел 4. Психологическая готовность к ОГЭ		5	
29-31	Отработка навыков психологической подготовки к экзаменам	2	
32-33	Психологическое занятие с элементами тренинга "Формула успеха при подготовке и сдаче ОГЭ"	2	
34	Обобщающий урок. Психологически готов к выпускным экзаменам	1	
Итого		34	