ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «НЕЗАВИСИМАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО на педсовете

протокол №1

от 29 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ЧОУ СОШ «Независимая школа»

С.В. Коломейчук
01 сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

По курсу «Мой выбор»

Уровень: Базовый, Возраст: 1-11 классы

Срок реализации рабочей программы: 2026-2027 учебный год

Составитель: Сергеева Елена Николаевна

Петрозаводск 2026

Коломейчук Светлана Владимировна
Подписано цифровой подписью: Коломейчук Светлана Владимировна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Время требует, чтобы современная школа формировала компетентную личность, способную к саморазвитию и профессиональному самоопределению, готовую к максимальной профессиональной мобильности, а значит, конкурентоспособную на рынке труда.
В этой связи профориентационная работа в лицеи заключается не только в нацеленности на выбор конкретной профессии каждым школьником, но и на выявление и развитие способностей, интересов, склонностей, формирование универсальных качеств у учащихся, помогающих осуществлять сознательный, самостоятельный профессиональный выбор.
Предлагаемая примерная рабочая программа рассматривается как важный элемент системы профессиональной ориентации в образовательном учреждении. Она учитывает особенности формирования психологических свойств школьников данного возраста.
Структура и содержание программы отражает позицию Г.В. Резапкиной по особенностям профориентационной работы в основной ступени школы. В частности, её взгляд на то, что акцент в содержании профориентационной деятельности с учащимися 5-х классов необходимо делать на выявление и развитие способностей и интересов школьников, на организацию самопознания и развитие личностных качеств.
В 5-классах к воспитанию и просвещению, которые использовались в начальной школе, добавляется *диагностика* – изучение личности школьника в целях профориентации.
В процессе психолого-педагогической диагностики школьники смогут изучить свои личностные особенности: ценностные ориентации, интересы, способности, склонности, мотивы, профессиональные предпочтения.
Это позволит школьникам осмыслить и овладеть набором универсальных учебных действий, жизненно и профессионально важных качеств – интеллектуальных, физических, личностных - и попытаться найти ответы на важные вопросы: кем хочу стать?; чего хочу достичь?; каким хочу быть?

АКТУАЛЬНОСТЬ

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования указывает, что профориентационная работа является неотъемлемой частью программы воспитания и социализации школьников.
В соответствии с ФГОС ООО выпускник основной школы должен обладать следующими качествами: «…формирование ответственного отношения к учению, способности к самообразованию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий». Школа должна выпускать ученика «…ориентирующегося в мире профессий, понимающего значение профессиональной деятельности для человека в интересах устойчивого развития общества и природы».

Формирование у школьников мотивации к труду, потребности приобретения востребованной на рынке труда профессии становятся сегодня приоритетными в системе общего образования. Не менее значимо и соответствие выбираемой сферы профессиональной деятельности личностным особенностям (способностям) и потребностям (интересам) выпускников. Именно поэтому одним из концептуальных направлений ФГОС стала профориентационная работа с учащимися общеобразовательных учреждений. И начинать такую деятельность необходимо как можно раньше.

В этой связи программа внеурочной деятельности для учащихся 5 классов способствует достижению указанных выше образовательных результатов.

Программа внеурочной деятельности «Мой выбор» по социальному направлению развития личности, входит в часть учебного плана, включающую внеурочную деятельность, формируемую участниками образовательного процесса и обеспечивающую реализацию индивидуальных потребностей обучающихся. Программа составлена в соответствии со стандартами третьего поколения, примерной программой Резапкиной Г. В. «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки», пособия Бондарева В. П., Кропивянской С. О. «Успешный выбор профессии. 8-11 классы», пособия Пряжникова Н. С. «Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники: 8-11 классы, ПТУ и колледж».

Цель программы – формирование готовности обучающихся к выбору профиля обучения и к профессиональному самоопределению с учетом личностных особенностей и возможностей рынка труда, формирование профориентационных компетенций ученика, необходимых для решения практико-ориентированных задач, возникающих на протяжении всей его жизни, связанных с профессиональной ориентацией и социализацией.

Задачи:

· формирование познавательного интереса учащихся к вопросам выбора профиля обучения и профессии;

· формирование общественной активности личности;

· формирование компетенций, связанных с построением профессиональных образовательных маршрутов;

· применение полученных теоретических знаний на практике; · освоение новых направлений и форм профориентации;

· получение опыта практической деятельности учащихся для осознанного профессионального самоопределения.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (34 часа в год). Занятия проводятся в форме групповой работы с элементами тренинга. При проведении занятий используются следующие формы и методы работы:

• профориентационные игры;
• игровые профессиональные упражнения;
• самоописание;
• групповая дискуссия;
• использование конструктивной обратной связи.

Планируемые результаты обучения

Результатом обучения по программе должны стать:
I. Личностные:
▪ потребность повышать свой культурный уровень, само реализовываться в разных видахдеятельности;
▪ в качестве личностных результатов освоения обучающимися этой части программы выступают готовность и способность к осознанному выбору профессии и построениюдальнейшей индивидуальной траектории образования;
▪ принятие моральных норм и правил нравственного поведения с представителями разных поколений (ветераны, инвалиды, дети младшего возраста), носителей разных убеждений и представителей различных социальных групп нашего города;
▪ способность анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков своихсверстников;
▪ умение взаимодействовать со сверстниками в коллективе клуба и в школе, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
▪ формирование бережного отношения к традициям своей семьи, школы; ▪ об этике и эстетике повседневной жизни человека в обществе; ▪ о принятых в обществе нормах поведения и общения;
▪ об основах здорового образа жизни;
▪ развитие ценностного отношения подростков к труду.

II. Метапредметные
Регулятивные:
▪ умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
▪ умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения илиотсутствия планируемого результата (участие в конкурсах); ▪ формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;
▪ демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разногоуровня, участие в них, в том числе и в качестве конкурсанта.

Познавательные:
▪ навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученнойинформации о профессиях

▪ анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разнойсложности;
▪ умение находить в тексте требуемую информацию, ориентироваться в тексте, устанавливать взаимосвязи между описываемыми событиями и явлениями;
▪ критическое оценивание содержания и форм современных текстов; ▪ овладение культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Коммуникативные:
▪ умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом исверстниками в клубе;
▪ приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленнойзадачи;
▪ умение находить общее решение и разрешать конфликты;
▪ о правилах конструктивной групповой работы;
▪ опыт публичного выступления;
▪ опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности;
▪ соблюдение норм публичной речи в процессе выступления. III. Предметные

Обучающиеся научатся:
▪ владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимойинформации;
▪ использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению социально- значимых мероприятий.
▪ об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческойдеятельности;
▪ приобретение опыта исследовательской деятельности; Обучающиеся получат возможность научиться:
▪ участвовать в исследовательских работах;
▪ знать о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;
▪ иметь представление о правилах проведения исследования; ▪ получение первоначального опыта самореализации.

С целью осуществления более эффективного управления профессиональным развитием учащихся профориентационные задачи ставятся с учетом их условного деления на три уровня:

1. Когнитивный (информирование о мире профессий, состоянии рынка труда, содержании той или иной трудовой деятельности, о профессиональных
образовательных программах иучреждениях);
2. Мотивационно-Ценностный (формирование у школьников всей гаммы смыслообразующих и профессиональных ценностей);
3. Деятельностно-практический (составление, уточнение, коррекция и реализацияпрофессиональных планов).

Первый уровень результатов – приобретение обучающимися знаний о труде и профессиях (знание и уважение трудовых традиций своей семьи, знания о разных профессиях и их требованиях к здоровью, морально психологическим качествам, знаниям и умениям человека и т.п.).
Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями и родителями (в урочной, внеурочной деятельности) как значимыми для него носителями профессионального знания и положительного повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к труду, как базовой ценности общества, ценностного отношения к профессиональной и социально значимой деятельности в целом.
Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение обучающимся начального опыта самостоятельного общественно полезного действия, формирование у подростка социальноприемлемых моделей поведения.
Только в самостоятельном общественно полезном действии человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком.
Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных профессиональных и социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

С переходом от одного уровня результатов к другому существенно возрастают эффекты профориентации:
• на первом уровне профориентация приближена к обучению, при этом предметом профориентирования как учения являются не столько теоретические знания, сколько знания о ценностях;
• на втором уровне профориентация осуществляется в контексте жизнедеятельности школьников и ценности могут усваиваться ими в форме отдельных профессиональноориентированных поступков;
• на третьем уровне создаются необходимые условия для участия обучающихся в профессионально ориентированной, социально значимой деятельности и приобретения ими элементов опыта трудового творческого сотрудничества и общественно полезного труда.
Таким образом, знания о труде как о ценности переводятся в реально действующие, осознанные мотивы трудового поведения, его значение присваивается обучающимися и становится их личностным смыслом.

Формы достижения результатов:
познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, экскурсии, трудовые десанты, социально-

значимые акции в классе, лицеи. исследовательские работы, социально-значимые акции в социуме (вне ОУ).

Формы контроля:

1. Рефлексия по каждому занятию в форме вербального проговаривания, письменноговыражения своего отношения к теме.
2. По итогам курса обучающиеся выполняют самостоятельную работу – творческое эссе по теме: «Кем и каким я хочу стать»
3. В рамках курса предполагается организовать проектную деятельность учащихся.

Диагностика результативности освоения программы

Для проверки уровня усвоения учащимися содержания программы предусмотрена система мероприятий-соревнований, участие в которых дает возможность оценить уровень достижения образовательных результатов.

Формами диагностики результативности являются: портфолио (подробнее в методическом обеспечении программы), тестирование, работы по анализу интересов и склонностей к предметам различных профилей обучения, индивидуальных личностных особенностей, учебных заведений профессионального образования, построению индивидуальных образовательных маршрутов (выбор профиля обучения) и индивидуальных профессиональных маршрутов (определение возможного набора учреждений профессионального образования)

Техническое оснащение образовательного процесса: наглядные материалы (репродукциикартин, фоторепродукции), аудиозаписи музыкальных произведений, видеозаписи (классической литературы, живой природы, социальных явлений), аудио/видео аппаратура (музыкальный центр), мультимедийная техника (компьютер, проектор, колонки, интерактивная доска).

Перечень учебно – методическогообеспечения

1. Мой выбор. Учебно – методическое пособие для учителей средней школы. Авторы: И. Ф. Ахметова, Т. Ю. Иванова, А. Н. Иоффе, А. С. Прутченков, Г. К. Смирнова, П.Г.Положевец. М.: ИЖИЦА, 2005.
2. Мой выбор. Энциклопедия материалов. Авторы: О. В. Кишенкова, А. Н . Иоффе, Е. В.Держицкая, С. Б. Зудов, Г. М. Махина.

М. : ИЖИЦА, 2005.
3. Мой выбор. Методическое пособие по воспитательной работе. Авторы: О. В. Правдина, О. Е.Просвирнова, С. Е. Мишина, Т. В. Коротеева. М: ИЖИЦА, 2005. 4. Базовый набор тематических тренингов для подростков: Сборник научно методическихматериалов/Сост. Н.А.Бондаренко, И.Н. Рязанова; Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: АСОУ, 2007.
5. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений — М.:Прамбер, 1992.
6. Вереникина И.М. Преодоление возможных конфликтных ситуаций между учителем и учениками науроке // Вопросы психологии. - 1986.
7. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком.Как?/ Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.:АСТ: Астрель, 2008.
8. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. М.: Просвещение, 2010.
9. Григорьев Д. В. Программы внеурочной деятельности. Художественное творчество. Социальное творчество: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / Д. В. Григорьев, Б. В. Куприянов. – М.: Просвещение, 2011.
10. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей. Теория и методика социально педагогической деятельности, Ярославль, «Академия развития», 2004 г. 11. Каптерев П.Ф. Детская и педагогическая психология. Москва — Воронеж, 1999.
12. Криволапова Н. А. Внеурочная деятельность. Сборник заданий для развития познавательных способностей учащихся. 5-8 классы / Н. А. Криволапова. – М.: Просвещение, 2012.
13. Кукушин В.С. Введение в педагогическую деятельность. – Рн/Д, 2002. 14. Кулинич Г.Г. Школьный клуб: Сценарии мероприятий и праздников (5-11 классы). – М.:ВАКО, 2007.
15. Литвак М.Е. Психологический вампиризм: учебное пособие по конфликтологии / М.Е. Литвак. –Изд. 29-е. – Ростов н/Д: Феникс,2013.
16. Мир школьных праздников: 5-11 классы. Планирование воспитательной работы, сценариимероприятия/ Сост. Е.В. Савченко, О.Е. Жиренко, 2-е изд. – М.:2006.

1 КЛАСС (33 часа)

№	Дата	Тема занятия	Содержание
1	01.09	Мой класс, мои друзья	Знакомство с одноклассниками, правила поведения в

2	**08.09**	**Моя школа**	**классе Экскурсия по школе, знакомство с помещениями Рассказы о доме и семье, рисование Подвижные игры, развлечения Наблюдение за осенними изменениями Домашние животные, их роль в жизни человека Комнатные растения, уход за ними Достопримечательности родного города**
3	**15.09**	**Мой дом, моя семья**	
4	**22.09**	**Мои любимые игры**	
5	**29.09**	**Времена года: осень**	
6	**06.10**	**Животные рядом со мной**	
7	**13.10**	**Растения вокруг нас**	
8	**20.10**	**Мой город**	

№	**Дата**	**Тема занятия**	**Содержание**

9	**27.10**	**Правила безопасности дома**	**Опасности в доме и как их избежать**
10	**10.11**	**Правила дорожного движения**	**Безопасность на дороге, дорожные знаки**
11	**17.11**	**Мир профессий**	**Знакомство с разными профессиями**
12	**24.11**	**Моё здоровье**	**Гигиена, правильное питание, спорт**
13	**01.12**	**Времена года: зима**	**Признаки зимы, зимние развлечения**
14	**08.12**	**Новый год приходит**	**Подготовка к празднику, украшение класса**
15	**15.12**	**Зимние забавы**	**Игры и развлечения зимой**
16	**22.12**	**Праздничный утренник**	**Новогодний праздник**
			Рассказы о зимних каникулах

17	**12.01**	**Как я провёл каникулы**	

№	**Дата**	**Тема занятия**	**Содержание**
18	**19.01**	**Школьные правила**	**Правила поведения в школе**
19	**26.01**	**Мир вокруг меня**	**Живая и неживая природа**
20	**02.02**	**Зимующие птицы**	**Птицы нашего края, помощь птицам**
21	**09.02**	**Мои эмоции**	**Чувства и эмоции, как их выражать**
22	**16.02**	**Защитники отечества**	**Рассказы о воинах, уважение к защитникам**
23	**02.03**	**Мамы и бабушки**	**Поздравления с 8 Марта**
			Признаки весны, обновление природы
			Первые цветы, животные весной

24	**09.03**	**Весна пришла**	**Правила гигиены и чистоты**
25	**16.03**	**Пробуждение природы**	
26	**23.03**	**Чистота — залог здоровья**	

№	**Дата**	**Тема занятия**
27	**06.04**	**Космос и звёзды**
28	**13.04**	**Земля — наш общий дом**
29	**20.04**	**Мир труда**
30	**27.04**	**День Победы**

31	**18.05**	**Лето наступает**
32	**25.05**	**Мои мечты и желания**

Содержание

Первый космонавт, звёзды на небе Природа и

люди, экология

Любимые занятия, помощь окружающим

Рассказы о войне и мире **делать летом**

Признаки лета, летние развлечения Что я хочу

33 26.05 Итоговое занятие. До свидания, 1 класс! Обобщение, подведение итогов

2 КЛАСС (34 часа)

№	Дата	Тема занятия	Содержание
1	01.09	Мы — второклассники	Новый статус, новые друзья
2	08.09	Мой класс — моя команда	Создание класса как единой команды
3	15.09	Правила общения	Вежливость, дружба, доброта
4	22.09	Осень в природе	Изменения в живой природе осенью
			Фрукты и овощи, их полезность

5	**29.09**	**Урожай**	**Подготовка животных к зиме**
6	**06.10**	**Животные осенью**	**Улицы, парки, интересные места**
7	**13.10**	**Мой микрорайон**	**Кто работает рядом со мной**
8	**20.10**	**Профессии в моём городе**	**Правила поведения вне дома**
9	**27.10**	**Безопасность на улице**	

№	**Дата**	**Тема занятия**	**Содержание**
10	**10.11**	**Пожарная безопасность**	**Опасность огня, как действовать**
11	**17.11**	**Правила в доме**	**Уважение к семье, помощь родителям**
			Как помогать младшим братьям и сёстрам

12	**24.11**	**Забота о младших**	**Первые признаки зимы** **Мороз, лёд, снег** **История Нового года, традиции** **Изготовление украшений** **Где я был, что видел** **Как животные зимуют**
13	**01.12**	**Зима приходит**	
14	**08.12**	**Зимние явления**	
15	**15.12**	**Новогодняя сказка**	
16	**22.12**	**Мастерская Деда Мороза**	
17	**12.01**	**Каникулярные впечатления**	
18	**19.01**	**Зимующие птицы и звери**	

№	**Дата**	**Тема занятия**	**Содержание**

19	**26.01**	**Вода и её свойства**	**Вода в природе, опыты с водой**
20	**02.02**	**Лёд и снег**	**Состояния воды зимой**
21	**09.02**	**Я и моё здоровье**	**Спорт, закаливание, здоровый образ жизни**
22	**16.02**	**Герои мои земляки**	**Люди, прославившие город**
23	**02.03**	**Праздник весны**	**Подготовка к 8 Марта**
24	**09.03**	**Мамины помощники**	**Помощь маме, забота о ней**
25	**16.03**	**Весна в природе**	**Пробуждение природы, первые цветы**
26	**23.03**	**Перелётные птицы**	**Птицы, возвращающиеся весной**
			Космические путешествия, звёзды

27	**06.04**	**Космос**	

№	Дата	Тема занятия	Содержание
28	**13.04**	**Планета Земля**	**Материки, океаны, климат**
29	**20.04**	**Природа просит помощи**	**~~Экология,~~ загрязнение, охрана природы Рассказы для детей о войне**
30	**27.04**	**Книги о войне**	**История праздника, герои войны Признаки**
31	**04.05**	**День Победы**	**летнего сезона**
32	**11.05**	**Лето спешит к нам**	**Как проводить лето с пользой**
33	**18.05**	**Летние развлечения**	

34 25.05 Итоговое занятие. Мир прекрасен! Обобщение знаний о мире

3 КЛАСС

(34 часа)

Дата	Тема занятия	Содержание
01.09	**Я — третьеклассник**	**Новые ответственность и возможности** **Мои качества, способности, интересы** **Что такое дружба, верные друзья** **Природные богатства осени** **Деревья, кустарники, цветы** **Съедобные и несъедобные грибы**
08.09	**Моя личность**	
15.09	**Выбор друзей**	
22.09	**Осень щедрая**	
29.09	**Растения нашего края**	

06.10	**Грибы и ягоды**	**От древних времён до наших дней** **Музеи, памятники, интересные места** **Безопасное поведение на природе**
13.10	**История моего города**	
20.10	**Достопримечательности края**	
27.10	**Опасность в лесу**	

Дата	**Тема занятия**	**Содержание**
10.11	**Электробезопасность**	**Правила обращения с электричеством** **Любовь, верность, взаимопомощь** **Семейные праздники и обычаи** **Ледяные скульптуры, кристаллы льда**
17.11	**Семейные ценности**	
24.11	**Традиции моей семьи**	

01.12	**Ледяная природа**	**Звёзды, конусы, украшения**
08.12	**Звёзды Нового года**	**Волшебство, преображение**
15.12	**Новогодние чудеса**	**Ёлка — символ Нового года**
22.12	**Праздник ёлки**	**Новые планы на год**
12.01	**Каникулы прошли, в школу идём**	**Роль воды в природе и жизни**
19.01	**Вода — источник жизни**	

Дата	**Тема занятия**	**Содержание**
26.01	**Загрязнение воды**	**Проблемы экологии водоёмов**

02.02	**Человек и животное**	**Как помогать животным в беде**
09.02	**Мой здоровый образ жизни**	**Питание, сон, движение, чистота**
16.02	**Воины, защитники**	**Примеры мужества и героизма**
02.03	**Женщины-героини**	**Мамы, бабушки, женщины-защитницы**
09.03	**Весеннее преображение**	**Ледоход, пробуждение природы**
16.03	**Животный мир весной**	**Поведение животных с приходом весны**
23.03	**Растения весной**	**Распускание почек, цветение**
06.04	**Космические путешествия**	**Покорение космоса человеком**

Дата	Тема занятия	Содержание
13.04	**Экология — наука о доме**	**Охрана окружающей среды**
20.04	**Труд — всему основа**	**Людские профессии, мастерство**
27.04	**Память о войне**	**Герои в нашей семье, в соседстве**
04.05	**День Победы — день мира**	**История, герои, память**
11.05	**Май — месяц расцвета**	**Красота природы в мае**
18.05	**Приготовление к лету**	**Летние занятия, безопасность**
25.05	**Мир, в котором мы живём**	**Обобщение, итоги года**

4 КЛАСС

№	Тема занятия	Форма проведения

№	Тема занятия	Форма проведения
1	Я и мой мир. Кто я в этом мире?	Беседа, рефлексия Проект, рассказ
2	Моя семья — моя крепость	Творческая работа, коллаж
3	Родословная моей семьи	Экскурсия, зарисовки
4	Мой дом, моя улица, мой город	Презентация, викторина
5	История моего города	Доклад, слайд-шоу Обсуждение, игра-тест
6	Знаменитые люди моего края	Выставка, презентация

7	**Традиции и обычаи моей семьи**	**Дискуссия, работа в группах**
8	**Мои увлечения и таланты**	
9	**Я — ученик. Мои права и обязанности**	

№	**Тема занятия**	**Форма проведения**
10	**Дружба и товарищество**	**Социодрама, ролевая игра**
11	**Конфликты и их решение**	**Практикум, кейс-метод**
12	**Эмоции и чувства**	**Тренинг эмоционального интеллекта**
13	**Мое здоровье — мое богатство**	**Беседа, практикум**
		Спортивно-оздоровительный час

14	**Здоровый образ жизни**	**Игра-викторина, мастер-класс**
15	**Питание и здоровье**	**Практическое занятие**
16	**Безопасность в нашей жизни**	**Экскурсия, интервью**
17	**Мир профессий. Кем я хочу быть?**	**Круглый стол, беседа**
18	**Профессии моих родителей**	

№	**Тема занятия**	**Форма проведения**
19	**Труд в жизни человека**	**Творческий проект**
20	**Окружающая природа — наш дом**	**Экскурсия на природу**
		Исследовательский проект

21	**Животный мир моего края**	**Творческая экскурсия**
22	**Растительный мир моего края**	**Практическое занятие, акция**
23	**Экология и я**	**Наблюдение, рисование**
24	**Времена года. Приметы и явления**	**Посещение музея/выставки**
25	**Культура и искусство**	**Викторина, обзор книг**
26	**Моя библиотека. Книги, которые я люблю**	**Слушание, обсуждение**
27	**Музыка в моей жизни**	

№	**Тема занятия**	**Форма проведения**

28	**Театр — волшебный мир**	**Просмотр, обсуждение пьесы**
29	**Мастерство и ремесла**	**Мастер-класс, практикум**
30	**Памятные даты России**	**Беседа, просмотр видео**
31	**Мои достижения и успехи**	**Выставка, защита портфеля**
32	**Я — гражданин России**	**Беседа, обсуждение** **Групповой проект**
33	**Мой вклад в общее дело**	**Презентация проектов, рефлексия**
34	**Итоговое занятие: «Мой мир в моих руках»**	

5 КЛАСС

№	Тема занятия	Форма проведения
1	Переход в среднюю школу. Адаптация	Беседа, психологический тренинг Дискуссия, письменная рефлексия
2	Я в изменяющемся мире	Тест, анкетирование, рефлексия
3	Моя личность и мои качества	Тренинг личностного роста
4	Самопознание и саморазвитие	Деловая игра, обсуждение
5	Мотивация к учебе	Практикум, мастер-класс Социометрия, групповое обсуждение
6	Учебные навыки и техники	Ролевая игра, тренинг
7	Мое место в коллективе	Медиация, кейс-метод

8	**Эффективное общение**	
9	**Конфликты в школе и как их решать**	

№	**Тема занятия**	**Форма проведения**
10	**Буллинг и его последствия**	**Беседа, просмотр фильма**
11	**Мой класс — моя команда**	**Командообразование, игра**
12	**Лидерство и ответственность**	**Тренинг, групповой проект**
13	**Мои интересы и хобби**	**Презентация интересов, выставка**
14	**Спорт и физкультура в жизни**	**Спортивно-оздоровительный час**
		Конкурс, мастер-класс

15	**Правильное питание подростка**	**Лекция, дискуссия**
16	**Вредные привычки и борьба с ними**	**Практическое занятие**
17	**Моя безопасность дома и на улице**	**Беседа, работа в группах**
18	**Информационная безопасность**	

№	**Тема занятия**	**Форма проведения**
19	**Мир профессий. Знакомство**	**Экскурсия, интервью**
20	**Профессии будущего**	**Презентация, обсуждение**
21	**Образование — путь к успеху**	**Беседа, просмотр видео**
		Экскурсия, наблюдение

22	**Окружающий мир и природа**	**Исследовательский проект**
23	**Человек и природа: взаимодействие**	**Дискуссия, творческий проект**
24	**Экологические проблемы**	**Виртуальная экскурсия**
25	**Путешествия и открытия**	**Презентация, обсуждение**
26	**Культура разных народов**	**Мастер-класс, выставка работ**
27	**Искусство и творчество**	

№	**Тема занятия**	**Форма проведения**
28	**Литература и чтение**	**Читательская конференция**

29	**Музыка разных эпох**	**Слушание, обсуждение**
30	**Герои и примеры для подражания**	**Беседа, презентация**
31	**Мои мечты и планы**	**Письменная работа, обсуждение**
32	**Ценности и смысл жизни**	**Философский диспут**
33	**Мой портрет. Рефлексия года**	**Анкетирование, рефлексия**
34	**Итоговое занятие: «Я и мой мир»**	**Защита проектов, презентация**

6 КЛАСС

№	Тема занятия	Форма проведения

1	**Шестой класс — новый этап моей жизни**	**Беседа, анкетирование**
2	**Кто я сейчас? Портрет подростка**	**Психологический тест, рефлексия**
3	**Мои сильные и слабые стороны**	**Тренинг самопознания**
4	**Развитие уверенности в себе**	**Тренинг, ролевая игра**
5	**Я развиваюсь — мой путь совершенствования**	**Планирование, проектная работа**
6	**Учебная мотивация и цели**	**Деловая игра, обсуждение**
7	**Техники эффективного обучения**	**Практикум, мастер-класс**
8	**Мое время. Тайм-менеджмент**	**Практикум, рабочие листы**
		Тренинг общения, игры

9	**Общение со сверстниками**	

№	**Тема занятия**	**Форма проведения**
10	**Дружба в подростковом возрасте**	**Дискуссия, обсуждение**
11	**Отношения в семье**	**Беседа, анализ ситуаций**
12	**Мои роли: сын/дочь, брат/сестра, ученик**	**Групповое обсуждение**
13	**Физические изменения в подростковом возрасте**	**Беседа, информационный час**
14	**Здоровье и гигиена подростка**	**Практическое занятие**
15	**Подросток и спорт**	**Спортивно-оздоровительный час**
		Беседа, практикум
		Тренинг эмоций, рефлексия

16	**Питание, вес и образ тела**	**Тренинг антистресса, медитация**
17	**Эмоциональное здоровье подростка**	
18	**Стресс и способы его преодоления**	

№	**Тема занятия**	**Форма проведения**
19	**Мир увлечений и досуга**	**Презентация хобби, выставка**
20	**Творческие возможности**	**Мастер-класс, творческая работа**
21	**Спектр будущих профессий**	**Экскурсия, интервью**
22	**Личные качества и профессии**	**Деловая игра, обсуждение**
		Беседа, просмотр видео

23	**Образование и карьера**	**Виртуальная экскурсия**
24	**Моя Россия. Регионы и народы**	**Презентация, проект**
25	**История моей малой Родины**	**Посещение музея, экскурсия**
26	**Культурное наследие**	**Мастер-класс, выставка**
27	**Искусство в жизни человека**	

№	**Тема занятия**	**Форма проведения**
28	**Литература и я**	**Литературная встреча**
29	**Кинематография и телевидение**	**Просмотр и обсуждение**
		Беседа, дискуссия

30	**Герои и идеалы подростков**	**Письменная работа, обсуждение**
31	**Мои ценности и убеждения**	**Волонтерская акция**
32	**Социальная ответственность**	**Анкетирование, беседа**
33	**Я в социуме. Рефлексия**	**Защита проектов, презентация**
34	**Итоговое занятие: «Моя роль в мире»**	

7 КЛАСС

№	Тема занятия	Форма проведения
1	**Седьмой класс — время перемен**	**Беседа, психологический тренинг**

2	**Самоидентификация подростка**	**Тест самооценки, рефлексия**
3	**Черты характера и темперамент**	**Психологическое тестирование**
4	**Развитие лидерских качеств**	**Тренинг лидерства**
5	**Целеполагание и планирование**	**Практикум по целеполаганию**
6	**Мотивация и успех в учебе**	**Деловая игра, обсуждение**
7	**Учебные стратегии и методы**	**Практикум, мастер-класс**
8	**Я учусь учиться. Навыки саморегуляции**	**Тренинг, практикум**
9	**Общение и конфликты**	**Медиация, ролевая игра**

№	Тема занятия	Форма проведения
10	Агрессия и способы её контроля	Тренинг управления эмоциями Беседа, дискуссия
11	Интернет и социальные сети	Информационный час
12	Киберугрозы и безопасность	Беседа, практикум
13	Мое тело — мой храм	Спортивно-оздоровительный час
14	Физическая активность и здоровье	Викторина, практикум Лекция, дискуссия
15	Питание: вредное и полезное	Тренинг, беседа
16	Вредные привычки и профилактика	Практический час

17	**Психическое здоровье подростка**	
18	**Сон, отдых и восстановление**	

№	**Тема занятия**	**Форма проведения**
19	**Первичная профориентация**	**Экскурсия, интервью**
20	**Мои способности и интересы**	**Тест способностей, анализ**
21	**Образовательные пути и возможности**	**Презентация, обсуждение**
22	**Мир экономики и финансов**	**Беседа, деловая игра**
23	**Мир глазами географии**	**Виртуальная экскурсия**
		Исследовательский проект

24	**Природные явления и климат**	**Практический проект, акция** **Презентация культур**
25	**Человек и экология**	
26	**Культурное многообразие мира**	
27		

продолжы

Вот продолжение тематического планирования для 7–11 классов.

7 КЛАСС (продолжение)

№	Тема занятия	Форма проведения
27	**Искусство и творческое самовыражение**	**Мастер-класс, выставка**

28	**Литература подростков**	**Литературная встреча, обсуждение**
29	**Кино и медиаграмотность**	**Просмотр и анализ фильма**
30	**Исторические личности и их влияние**	**Беседа, презентация**
31	**Мои принципы и ценности**	**Дискуссия, письменная работа**
32	**Гражданское самосознание**	**Беседа, обсуждение**

№	Тема занятия	Форма проведения
33	**Я — подросток, я — человек, я — гражданин**	**Анкетирование, рефлексия**
34	**Итоговое занятие: «7 класс — мой путь развития»**	**Защита проектов, презентация**

8 КЛАСС

№	Тема занятия	Форма проведения
1	Восьмой класс. Новые вызовы и возможности	Беседа, психологический тренинг
2	Личность в подростковом возрасте	Тест личности, анализ
3	Самоактуализация и развитие потенциала	Тренинг саморазвития
4	Ответственность и независимость	Дискуссия, кейс-метод

№	Тема занятия	Форма проведения
5	Целеполагание на год	Практикум по планированию

6	**Академическая успешность**	**Деловая игра, анализ**
7	**Методология обучения**	**Практикум, мастер-класс**
8	**Критическое мышление**	**Тренинг, работа в группах**
9	**Межличностные отношения**	**Тренинг коммуникации**
10	**Романтические отношения в подростковом возрасте**	**Беседа, дискуссия**
11	**Отношения в семье: проблемы и решения**	**Медиация, групповое обсуждение**
12	**Границы и уважение в отношениях**	**Тренинг, ролевая игра**
13	**Мое физическое развитие**	**Беседа, информационный час**

№	Тема занятия	Форма проведения
14	Половое воспитание и отношения	Лекция, дискуссия
15	Спорт и физическое совершенствование	Спортивно-оздоровительный час
16	Питание и здоровье подростков	Практикум, мастер-класс
17	Психическое здоровье и стрессоустойчивость	Тренинг антистресса
18	Вредные привычки и зависимости	Беседа, просмотр фильма
19	Профориентация: мой путь в профессию	Экскурсия, интервью
20	Личные интересы и профессиональные склонности	Тест способностей, анализ
		Презентация, обсуждение
		Деловая игра, практикум

21	**Образование и карьерные пути**	
22	**Финансовая грамотность подростка**	

№	Тема занятия	Форма проведения
23	**Экономика и мой выбор**	**Беседа, анализ**
24	**География мира и путешествия**	**Виртуальная экскурсия**
25	**Природные ресурсы и устойчивость**	**Исследовательский проект**
26	**Глобальные проблемы человечества**	**Дискуссия, презентация**
27	**Культурное богатство мира**	**Презентация культур, выставка**
		Творческая работа, мастер-класс

28	**Искусство как способ выражения**	**Литературная дискуссия**
29	**Литература и философия жизни**	**Просмотр и анализ**
30	**Кино и современное искусство**	**Презентация, беседа**
31	**Великие личности истории**	

№	**Тема занятия**	**Форма проведения**
32	**Мои убеждения и мировоззрение**	**Философский диспут**
33	**Социальная ответственность и волонтерство**	**Волонтерская акция**
34	**Итоговое занятие: «Мой мир в 8 классе»**	**Защита проектов, презентация**

9 КЛАСС

№	Тема занятия	Форма проведения
1	Девятый класс — выбор будущего	Беседа, анкетирование
2	Я в переходном возрасте	Психологический тест, анализ
3	Становление личности	Тренинг самопознания

№	Тема занятия	Форма проведения
4	Принятие себя и других	Тренинг толерантности
5	Цели на ближайшее будущее	Практикум по планированию Беседа, обсуждение

6	**ОГЭ и мотивация**	**Практикум, мастер-класс** **Тренинг антистресса** **Тренинг коммуникации** **Медиация, кейс-метод** **Групповое обсуждение** **Беседа, дискуссия**
7	**Стратегии подготовки к экзаменам**	
8	**Управление стрессом в период экзаменов**	
9	**Общение в сложных ситуациях**	
10	**Конфликты и их разрешение**	
11	**Моя роль в обществе сверстников**	
12	**Взрослость: что это значит?**	

№	Тема занятия	Форма проведения

13	**Физическое развитие и зрелость**	**Беседа, информационный час**
14	**Сексуальное здоровье и ответственность**	**Лекция, дискуссия**
15	**Спорт и выбор здорового образа жизни**	**Спортивно-оздоровительный час**
16	**Правильное питание и образ жизни**	**Практикум, мастер-класс**
17	**Психическое здоровье и благополучие**	**Тренинг, медитация**
18	**Зависимости и профилактика**	**Просмотр фильма, дискуссия**
19	**Профессиональный выбор**	**Экскурсия, интервью**
20	**Мой путь после 9 класса**	**Презентация вариантов**
		Беседа, презентация

21	**Образовательные учреждения и возможности**	

№	**Тема занятия**	**Форма проведения**
22	**Финансовое планирование будущего**	**Деловая игра, практикум**
23	**Правовая грамотность подростка**	**Беседа, анализ ситуаций**
24	**Мир в глобальном масштабе**	**Виртуальная экскурсия**
25	**Экологический кризис и мой вклад**	**Исследовательский проект**
26	**Культура и искусство как отражение мира**	**Посещение музея, выставки**
27	**Искусство и творчество в жизни**	**Творческая работа, мастер-класс**
		Литературная встреча
		Просмотр и анализ фильма

28	**Литература о взрослении**	**Беседа, презентация**
29	**Кинематография и социальные проблемы**	
30	**Герои и примеры для подражания**	

№	Тема занятия	Форма проведения
31	**Мой выбор, моя ответственность**	**Дискуссия, письменная работа**
32	**Гражданское участие и волонтерство**	**Волонтерская акция**
33	**Я перед лицом будущего**	**Анкетирование, рефлексия**
34	**Итоговое занятие: «Мой путь в 9 классе»**	**Защита проектов, презентация**

10 КЛАСС

№	Тема занятия	Форма проведения
1	Десятый класс — новая ступень взрослости	Беседа, психологический тренинг
2	Старшеклассник в современном мире	Анкетирование, анализ

№	Тема занятия	Форма проведения
3	Самоопределение и идентичность	Тест, рефлексия
4	Лидерство и влияние	Тренинг лидерства
5	Постановка долгосрочных целей	Практикум по целеполаганию
		Деловая игра, обсуждение

6	**Учебная мотивация в старших классах**	**Практикум, тренинг** **Практикум по тайм-менеджменту** **Беседа, дискуссия** **Групповое обсуждение** **Практическое занятие**
7	**Интеллектуальное развитие и критическое мышление**	
8	**Самодисциплина и организованность**	
9	**Романтические отношения старшеклассников**	
10	**Отношения в семье на этапе взросления**	
11	**Забота о близких и семейные роли**	

№	**Тема занятия**	**Форма проведения**
12	**Социальная адаптация в обществе**	**Тренинг социализации**

13	**Физическое здоровье и зрелость**	**Беседа, практикум**
14	**Половое воспитание и ответственность**	**Лекция, дискуссия**
15	**Спорт как стиль жизни**	**Спортивно-оздоровительный час**
16	**Питание, вес и образ тела**	**Практикум, мастер-класс**
17	**Психическое здоровье старшеклассника**	**Тренинг, консультация**
18	**Профилактика зависимостей**	**Лекция, дискуссия**
19	**Профессиональный выбор и самоопределение**	**Экскурсия, интервью**
20	**Образовательные пути в высшей школе**	**Презентация вузов**

№	Тема занятия	Форма проведения
21	Мой профессиональный профиль	Тест способностей, анализ
22	Экономика и финансовое планирование	Деловая игра, практикум
23	Законы и права молодежи	Беседа, анализ
24	Геополитика и современный мир	Виртуальная экскурсия
25	Экология и устойчивое развитие	Проектная работа
26	Культурное разнообразие мира	Презентация, выставка
27	Искусство как форма познания	Посещение выставки, мастер-класс Литературная дискуссия
		Просмотр и анализ

28	**Литература и философия**	
29	**Современное кино и медиаграмотность**	

№	Тема занятия	Форма проведения
30	**Исторические процессы и их влияние**	**Беседа, презентация**
31	**Мои ценности и мировоззрение**	**Философский диспут**
32	**Общественное участие и активизм**	**Волонтерская акция**
33	**Подготовка к взрослой жизни**	**Беседа, планирование**
34	**Итоговое занятие: «Мой выбор, мой путь»**	**Защита проектов, презентация**

11 КЛАСС

№	Тема занятия	Форма проведения
1	Одиннадцатый класс — последний год школы	Беседа, рефлексия

№	Тема занятия	Форма проведения
2	Личностное развитие и зрелость	Психологический тест, анализ Тренинг саморазвития
3	Самоактуализация перед взрослой жизнью	Тренинг, практикум
4	Лидерство в последний год школы	Практикум по планированию
5	Цели на выпускной год	Беседа, обсуждение

6	**ЕГЭ и жизненные стратегии**	**Практикум, мастер-класс**
7	**Стратегии успешной подготовки к экзаменам**	**Тренинг антистресса, медитация**
8	**Управление стрессом перед поступлением**	**Дискуссия, тренинг**
9	**Глубокие отношения и ответственность**	**Беседа, групповое обсуждение**
10	**Семья на этапе взросления**	

№	**Тема занятия**	**Форма проведения**
11	**Взросление и независимость**	**Практическое занятие**
12	**Социальная зрелость и гражданственность**	**Беседа, дискуссия**
		Практикум, консультация

13	**Физическое здоровье взрослого человека**	**Лекция, беседа** **Спортивно-оздоровительный час** **Практикум**
14	**Репродуктивное здоровье и ответственность**	
15	**Выбор здорового образа жизни**	
16	**Питание, вес и долголетие**	
17	**Основы инвестирования и финансовой безопасности: как распознать мошенников.**	**Разбор реальных кейсов, квиз**
18	**Правовой статус с 18 лет: основные права, обязанности и ответственность совершеннолетнего гражданина РФ.**	**Интерактивная лекция, правовая викторина**
19	**Трудовое право: как официально устроиться на работу, виды трудовых договоров, права работника.**	**Семинар, анализ образца трудового договора**
20	**Жилищные и бытовые вопросы для студентов: общежитие, аренда квартиры, ЖКХ, права потребителя.**	**Ролевая игра «Арендодатель и арендатор»**

21	**Цифровая гигиена и кибербезопасность: защита персональных данных и цифрового следа.**	**Практикум по настройке приватности, дискуссия**
22	**Итоговая деловая игра «Финансовая независимость: первый месяц взрослой жизни».**	**Симуляция, командная работа**
23	**Эмоциональный интеллект: распознавание своих и чужих эмоций, управление гневом и тревогой.**	**Тренинг, упражнения на эмпатию**
24	**Эффективная коммуникация: активное слушание, невербальное общение, техника «Я-высказываний».**	**Коммуникативный тренинг**
25	**Навыки публичных выступлений: как говорить уверенно и структурировать мысль.**	**Мастер-класс, мини-выступления по 2 минуты**
26	**Критическое мышление и медиаграмотность: как отличать факты от мнений и фейки от достоверной информации.**	**Анализ медиаматериалов, детектор лжи**
27	**Командная работа и конструктивное разрешение конфликтов.**	**Командообразующая игра, разбор конфликтов**
28	**Рефлексия раздела. Практикум по применению soft skills в повседневной жизни.**	**Круглый стол, самодиагностика**

29	**Я – гражданин: права и обязанности, волонтерство, участие в социальных и молодежных проектах.**	**Встреча с представителями молодежных организаций**
30	**Семейные ценности и модель современной семьи. Бюджет и распределение ролей в семье.**	**Дискуссия, анализ социологических данных**
31	**Здоровый образ жизни: физическое и ментальное здоровье, профилактика зависимостей (в т.ч. цифровых).**	**Лекторий с приглашенным медицинским специалистом**
32	**Экологическая ответственность и устойчивое развитие: как мой выбор влияет на планету.**	**Проектная работа, эко-квиз**
33	**Подготовка итогового проекта «Мой выбор – мое будущее».**	**Индивидуальные консультации, работа над проектом**