

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Больше - Желтоуховская средняя общеобразовательная школа»

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора школы по ВР:

\_\_\_\_\_/Т. И. Дронова/

02.08.2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

\_\_\_\_\_/Е. И. Драченникова

Приказ № 129 от 05.08.2024 г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Тропинка в профессию**

Класс 5

Направление: общеразвивающее

Составитель: Сынчикова Анна Владимировна,

Педагог-психолог

**РАССМОТРЕНО**

На заседании ШМО

естественно – математического цикла

Руководитель ШМО :

Ревкова Ольга Александровна

Протокол № 1 от 30.08.2024 г

Киров

2024 г

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Тропинка в профессию» разработана для обучающихся 5-8 классов в соответствии с требованиями ФГОС ООО. Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени обучающихся.

Актуальность курса определяется значимостью формирования у школьников профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии. Мир профессий огромен. Найти свое место в нем, обрести уверенность в себе, стать профессионалом – процесс длительный. Проблема профессиональной ориентации с учётом личностных факторов становится в наши дни, как никогда актуальна. Данной программой определяется, что обучающиеся понимают роль и место психологической компетентности в построении правильно жизненной стратегии и успешного достижения поставленных целей. Успешность профессионального самоопределения тесно связана с общим развитием личности, показателем психического развития, способностью к самоанализу, уровнем мотивации. 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. Данный курс позволяет обучающимся осознать многообразие мира профессий, ответственность каждого за построение своего профессионального пути, возможности развития человека в профессиональной деятельности.

**Цель** изучения курса «Тропинка в профессию»: создание условий для осознанного социального и профессионального самоопределения обучающихся.

### **Задачи программы:**

- помочь обучающимся раскрыть психологические особенности своей личности;
- подготовить воспитанниц к осознанному выбору будущей профессии;
- расширить знания обучающихся о мире профессий, о рынке труда;
- развивать умение определять соответствие требований выбранной профессии их склонностям, способностям и возможностям;
- развивать умения выделять профессионально важные качества профессий;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования;
- способствовать формированию у обучающихся качеств творческой, активной и легко адаптирующейся личности, способной реализовать себя в будущей профессии в современных социально-экономических условиях.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### *Личностные результаты освоения курса:*

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- составлять личный профессиональный план и уметь изменять его;
- использовать приёмы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- анализировать информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

#### *Метапредметные результаты освоения курса:*

- развить самостоятельность;
- оценить собственные возможности, способствовать овладению обучающимися умениями получать из разнообразных источников и критически осмысливать социальную информацию;
- систематизировать, анализировать полученные данные;
- освоить способы познавательной, коммуникативной, практической деятельности,

необходимых для участия в жизни гражданского общества и правового государства.

*Предметные результаты освоения курса:*

- значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана;
- правила выбора профессии;
- ориентация в цепочке «хочу»-«могу»-«надо», формула выбора профессии;
- понятие о профессиях и о профессиональной деятельности;
- определение требований, предъявляемых профессиями к человеку с учетом распределения профессий на типы и классы;
- понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а так же психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии: понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально - волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения;
- выявление склонностей и развитие способностей как индивидуальных качеств личности; соотнесение интересов и способностей с миром профессий;
- выявление требований, предъявляемых профессиями к физической форме и состоянию здоровья человека;
- значение творческого потенциала человека, карьеры;
- о смысле и значении труда в жизни человека и общества;
- о современных формах и методах организации труда;
- о рынке труда.

## **Содержание программы**

### **5-6 классы**

#### **Введение**

Предмет и задачи курса. Роль профессионального самоопределения в жизни человека. Понятия профессии, специальности, специализации, квалификации.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;
- групповые дискуссии;
- беседы.

Данный раздел является вводным в учебный курс и предполагает использование теоретического материала в форме беседы, а также практических заданий в форме сочинения, тестирования.

#### **Что я знаю о своих возможностях**

Типы нервной системы. Типы темперамента. Роль нервной системы и темперамента в профессиональной деятельности. Роль эмоционально-волевых качеств личности.

Память. Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Приемы развития памяти.

Внимание и деятельность человека. Произвольное и непроизвольное внимание. Профессии, предъявляющие повышенные требования к развитию внимания. Приемы развития внимания.

Мышление. Приемы развития.

Особенности интеллектуальной сферы. Типы интеллекта.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;
- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- тренинги;
- беседы.

Данный раздел направлен на изучение внутриличностных особенностей обучающихся с помощью теоретического материала в форме беседы, дискуссии и

практических работ в виде психологических тестов, упражнений, тренингов.

### **Интересы, склонности и способности в профессиональном выборе**

Профессиональные интересы и склонности. Способности. Мотивы. Классификация мотивов.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;
- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- беседы.

Данный раздел нацелен на изучение мотивов, внешних и внутренних социальных факторов выбора профессии с помощью практических заданий в форме бесед, дискуссий, психологических тестов, опросников.

### **Профессиональная пригодность**

Раздел нацелен на анализ взаимосвязи здоровья и выбора профессии, а также на изучение понятий «профессионально важные качества» и «профессиональная пригодность». Раздел включает рассмотрение специфических профессионально важных качеств для разных типов профессий. Также рассматривается вопрос об ограничениях профессиональной пригодности при различных заболеваниях.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;
- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- беседы.

Изучение данного раздела предполагает проведение бесед, проведение практических занятий в форме психологических тестов, опросников, упражнений на развитие координации.

### **Мир профессий и его многообразие**

Раздел посвящен изучению классификации профессий, изучению следующих терминов: «профессия», «должность», «профессиограмма». Раздел включает в себя ознакомление с требованиями к индивидуальным особенностям специалистов, с требованиями к профессиональной подготовке. Дает информация о мире профессий, знакомство с профессиями своих родителей, трудовыми династиями.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;
- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- ролевые игры;
- тренинги;
- беседы.

Изучение данного раздела предполагает использование теоретического материала в виде лекций, бесед, дискуссий. Практические занятия предполагают применение психологических тестов, опросников, экскурсий, ролевых игр.

## **7-8 классы**

### **Введение**

Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека. Понятие и построение личного профессионального плана.

Раздел является вводным в учебный курс и предполагает использование теоретического материала в форме беседы, а также практических заданий в форме тестирования.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;

- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- беседы.

### **Познавательные процессы и способности личности**

Память. Внимание. Ощущение. Восприятие. Мышление. Особенности интеллектуальной сферы. Профессиональные интересы и склонности. Индивидуальные интересы. Диагностические процедуры.

Раздел направлен на изучение внутриличностных особенностей обучающихся с помощью теоретического материала в форме лекции, беседы и практических работ в виде психологических тестов, упражнений, тренингов.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;
- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- тренинги;
- беседы.

### **Психология личности**

Типы нервной системы. Типы темперамента. Темперамент в профессиональном становлении личности. Характер. Самооценка. Методика самооценки индивидуальных особенностей. Общение. Деловое общение. Способность к коммуникации. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей.

Данный раздел направлен на изучение внутриличностных особенностей обучающихся с помощью теоретического материала и практических работ в виде психологических тестов. Данный раздел включает изучение роли нервной системы и темперамента в профессиональной деятельности, а также роли эмоционально-волевых качеств личности, самооценки с помощью теоретического материала в форме лекции, беседы и практических работ в виде опросников, психологических тестов, упражнений.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;
- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- тренинги;
- беседы.

### **Что я знаю о профессиях**

Понятия профессии, специальности, должности. Классификация профессий. Формула профессии. Типы профессий. Диагностика типа профессии по методике академика Е.А. Климова. Матрица выбора профессии. Определение профессионального типа личности.

Данный раздел посвящен изучению следующих терминов: «профессия», «должность», «специальность» «профессиограмма». Раздел включает в себя ознакомление с требованиями к индивидуальным особенностям специалистов, с требованиями к профессиональной подготовке, медицинскими противопоказаниями и т.д. Также освещается вопрос о том, как составить профессиональный план по схеме Е.А. Климова, Раздел посвящен изучению классификации профессий, а также предполагает практические занятия с использованием психологических тестов, опросников, деловых игр.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;
- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- деловые игры;
- тренинги;

- беседы.

### **Способности и профессиональная пригодность**

Способности. Виды способностей: общие и специальные. Условия развития способностей.

Раздел посвящен изучению собственных интересов обучающихся с помощью методики «карта интересов», а также рассмотрению понятия «склонности». Раздел предполагает рассмотрение общих и специальных способностей, научение обучающихся разбираться в своих способностях с помощью опросника профессиональных предпочтений. Данный раздел предусматривает отдельное рассмотрение таких тем, как интеллектуальные способности, способности к офисным видам деятельности, предпринимательству и социальной работе.

По данному разделу предполагаются практические задания в форме психологических тестов, ролевых игр, бесед и дискуссий.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;
- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- ролевые игры;
- тренинги;
- беседы.

### **Профессиональное самоопределение**

Самоопределение. Профессиональное самоопределение. Смысл и цель жизни человека. Выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» - «могу» - «надо». Мотивационные факторы выбора профессии. Перечень типичных ошибки при выборе профессии. Рекомендации по выбору профессии. В разделе акцентируется внимание на видах профессионального образования в России, а также на учебных заведениях начально, среднего, высшего профессионального образования.

Изучение данного раздела предполагает использование теоретического материала в виде лекций, бесед, дискуссий. Практические занятия предполагают применение психологических тестов, опросников, упражнений, проблемных ситуаций, профориентационных игр.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;
- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- ролевые игры;
- тренинги;
- беседы.

### **Современный рынок труда**

Раздел посвящен определению рынка труда, его особенностям и модели. Спрос и предложение на рынке труда.

Изучение данного раздела предполагает использование теоретического материала в виде лекций, бесед, дискуссий. Практическая работа предполагает написание резюме, заполнение анкеты.

Формы проведения занятий:

- урок-лекция;
- работа в малых группах;
- групповые дискуссии;
- беседы.

**Тематическое планирование  
5 - 6 классы**

Название раздела	Количество часов в рабочей программе
Введение	3
Что я знаю о своих возможностях	11
Интересы, склонности и способности в профессиональном выборе	4
Профессиональная пригодность	3
Мир профессий и его многообразие	12
Итого	33

**Тематическое планирование  
7 – 8 классы**

Название раздела	Количество часов в рабочей программе
Введение	1
Познавательные процессы и способности личности	5
Психология личности	5
Что я знаю о профессиях	6
Способности и профессиональная пригодность	7
Профессиональное самоопределение	6
Современный рынок труда	3
Итого	33

## Календарно-тематическое планирование

5-6 класс

№ п/п	Тема	Дата	
		план.	факт.
<b>Введение</b>			
1	Жизненное и профессиональное самоопределение. Сочинение на тему «Кем я хочу быть»		
2	Труд и профессия		
3	Кем быть		
<b>Что я знаю о своих возможностях</b>			
4	Внутренний мир человека и система представлений о себе.		
5	Свойства нервной системы и темперамент.		
6	Темперамент и выбор профессии.		
7	Память. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение.		
8	Тренируем память.		
9	Внимание.		
10	Тренируем внимание.		
11	Мышление. Определение типа мышления.		
12	Ощущение и восприятие. Наблюдательность и профессиональный труд.		
13	Эмоциональное состояние личности.		
14	Эмоции и профессия		
<b>Интересы, склонности и способности в профессиональном выборе</b>			
15	Профессиональные интересы и склонности.		
16	Способности, условия их проявления и развития.		
17	Палитра ваших способностей		
18	Мотивы, ценностные ориентации в самоопределении.		
<b>Профессиональная пригодность</b>			
19	Профессиональные и жизненные планы. Профессиональная пригодность.		
20	Здоровье и выбор профессии		
21	Координация движений и профессиональная пригодность		
<b>Мир профессий и его многообразие</b>			
22	Что такое профессиограмма?		
23	Знакомство с четырехуровневой классификацией		

	профессий Е.А. Климова. Типы профессий.		
24	Кем быть?		
25	«Секреты» выбора профессии («хочу», «могу», «надо»)		
26	Мир профессий		
27	Первый шаг на пути к профессии.		
28	Мотивы и основные условия выбора профессии.		
29	Что требует профессия от меня?		
30	Я и моя будущая профессия		
31	Требования профессии к человеку		
32	Урок-игра «Марафон профессий»		
33	Итоговое занятие “Перелистывая страницы”		

### Календарно-тематическое планирование

#### 7 - 8 класс

№ п/п	Тема	Дата	
		план.	факт.
<b>Введение</b>			
1	Жизненное и профессиональное самоопределение – один из важнейших шагов в жизни человека		
<b>Познавательные процессы и способности личности</b>			
2	Особенности мышления.		
3	Внимание и его проявление в профессиональном труде.		
4	Память и ее проявление в профессиональном труде.		
5	Склонности и интересы в выборе профессий		
6	Что я знаю о своих возможностях.		
<b>Психология личности</b>			
7	Типы нервной системы. Темперамент.		
8	Темперамент в профессиональной деятельности		
9	Характер. Самооценка.		
10	Эмоции и профессия.		
11	Общение. Человек среди людей. Способность к коммуникации. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей.		
<b>Что я знаю о профессиях</b>			
12	Классификация профессий. Признаки профессии.		
13	Формула профессии. Профессия, специальность, должности.		
14	Определение типа будущей профессии.		
15	Интересы и склонности в выборе профессии. Матрица выбора профессий.		
16	Определение профессионального типа личности.		
17	Профессия и здоровье.		

<b>Способности и профессиональная пригодность</b>			
18	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.		
19	Способности к интеллектуальным видам деятельности.		
20	Способности к профессиям социального типа.		
21	Способности к офисным видам деятельности.		
22	Способность к предпринимательской деятельности.		
23	Эстетические способности.		
24	Способности и профессиональная пригодность.		
<b>Профессиональное самоопределение</b>			
25	Внутренний мир человека и профессиональное самоопределение.		
26	Профессиональная проба в самоопределении.		
27	Ты и твоя будущая профессия		
28	Ошибки при выборе профессии и затруднения при выборе профессии		
29	Стратегия выбора профессии.		
30	Пути получения профессии.		
<b>Современный рынок труда</b>			
31	Современный рынок труда.		
32	Навыки самопрезентации.		
33	Резюме: структура и содержание. Итоговое занятие «Трудом славен человек!»		

Используемые источники:

1. Александрова, Е.А. «Как победить стресс. Профилактика и методы лечения – М.: ЗАО Центрполиграф, 2005. – 59 с.
2. Белухин, Д. А. Куда идешь? - М.: 2002.- 130 с.
3. Веллер, М. И. Все о жизни. М.: 2001. – 280 с.
4. Волкова, Т.Р. Секреты поиска работы / Мишин А.В. - М.: 2003. – 175 с.
5. Грановская, Р.М. Конфликты и творчество в зеркале психологии. - М.: 2001. – 87 с.
6. Громов, М.М. Тому, кто хочет летать и работать лучше.- М.:1958.- 210 с.
7. Дусавицкий, А.К. Формула интереса. - М.: 1989. – 104 с.
8. Дружинин, В.Н. Варианты жизни. – М.: 2000. – 217 с.
9. Жариков, Е.С., Для тебя и о тебе/ Крушельницкий Е.Л. - М.: 1991. – 87 с.
10. Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Садовникова Н.О. Профориентология: Теория и практика: учеб.пособ.для высшей школы.-М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2004. - 192 с.
11. Карнеги, Д. Малоизвестные факты о хорошо известных людях. - М.: 1993. – 158 с.
12. Климов, Е.А. Как выбирать профессию.- М.: 1991. – 96 с.
13. Крюкова, С.В. Коррекционно-развивающая программа «Я учусь владеть собой»/ Слободяник Н.П. – М.: 1997. – 19 с.
14. Колесникова, О.А. Выбери профессию/ Жуковский И. П. – М.: 2002. – 307 с.
15. Кузин, Ф.А. Культура делового общения.- М.: 2000. – 270 с.

16. Левитин, К.Е. Я прошла сквозь мрак и бури. - 2-е изд. - М.: 1981. – 56 с.
17. Митина, Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности.- М.: Воронеж, 2003. – 320 с.
18. Орлов, Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. - М.: 1991. – 215 с.
19. Поляков, В.А. Технология карьеры.- М.: 1995. – 152 с.
20. Пономаренко, В.А. Страна Авиация — черное и белое.- М.: 1995. – 87 с.
21. Прощицкая, Е.Н. Выбирайте профессию. - М.: 1991. – 329 с.
22. Пряжников, Н.С. Психологический смысл труда. - М.: Воронеж, 1997. – 424 с.
23. Резапкина, Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. - М.: 2005. – 302 с.
24. Речицкий, В.И. Профессия — изобретатель.- М.: 1988. – 276 с.
25. Рогов, Е.И. Выбор профессии: становление профессионала. - М.: 2003. – 534 с.
26. Сахаров, А.Н. Подвижники России. - М.: 1999. – 209 с.
27. Слободяник, Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении»: Практическое пособие.– М.: Айрис-пресс, 2003. – 76 с.
28. Снайдер, Д. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни.- М.: 2000. – 467 с.
29. Степанов, А.Н., Азбука профориентации. / Бендюков М.А., Соломин И.Л. , СПб., 1995. – 199 с.
30. Степанов, С.С. На всякое хотенье есть... теория // Школьный психолог. 2004. № 12.
31. Тимофеев, Б.Н. Правильно ли мы говорим? - Л.: 1963. – 96 с.
32. Фромм, Э. Иметь или быть.- М.: 1990. – 188 с.
33. Фаустов, А.С., Обучение и здоровье. / Щербатых Ю.В., Воронеж, 2000. – 245 с.
34. Хозиев, В.Б. Психология: учеб. пособие для 10—11 классов.- М.: Воронеж, 2000. – 437 с.
35. Цукерман, Г.А., Психология саморазвития / Мастеров Б.М.- М.: 1995. – 322 с.
36. Чибисова, М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. - М.: 2004. – 209 с.
37. Чистякова, С.Н. Технология профессионального успеха. - М.: 2003. – 208 с.

Интернет ресурсы:

- <http://www.eoi.ru/consult/index>.
- <http://www.acareer.ru>
- <http://www.acareer.ru>.
- <http://www.ht.ru/prof/ratng/ratng01>.
- <http://www.yandex.ru/yandsearch?text>
- [http://lan.krasu.ru/studies/ppf/m\\_profgames.pdf](http://lan.krasu.ru/studies/ppf/m_profgames.pdf)
- <http://psy.agava.ru/test25t>
- <http://www.rabota.su/training/quiz/testddo.php>

