

муниципальное общеобразовательное учреждение  
Кришинская средняя школа  
Ульяновская область город Новоульяновск

РАССМОТРЕНО  
На заседании МО  
классных руководителей  
Руководитель МО  
Н С Ковтонюк  
Ф.И.О.

Протокол №1  
« 21 » августа 2023 г.



Тучкина Н.В./  
ФИО

## Рабочая программа внеурочной деятельности

по социальному направлению «Путь в будущее»  
уровень обучения (класс) – основное общее образование 6-9 классы  
количество часов – 34 часа  
уровень – базовый  
педагог – психолог первой квалификационной категории Зерова Т.И.

с.Криуши г.Новоульяновск  
2023-2024 учебный год

## Раздел 1

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

#### Предметные:

- формирование навыков работы и использования всех возможностей текстового редактора, поиска информации в сети Интернет;
- умение публично представлять мини-проект и защищать свою позицию;
- умение извлекать необходимую информацию из учебной и дополнительной литературы в открытых источниках, в том числе мультимедийных, обрабатывать и использовать эту информацию в различных видах деятельности.

#### Метапредметные:

- высказывать своё предположение (версию), работать по плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую.
- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

#### Личностные:

- непрерывное духовно-нравственное развитие, реализация творческого потенциала в социально ориентированной, общественно-полезной деятельности на основе традиционных нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания;
- воспитание уважительного отношения к труду, интерес к профессиям, желание овладеть какой-либо профессиональной деятельностью;
- формирование поведенческих навыков трудовой деятельности, ответственность, дисциплинированность, самостоятельность в труде.

#### *Учащиеся получают представления:*

- о своих возможностях;
- о своём характере, своих достоинствах и недостатках;
- об особенностях своего мышления, внимания и памяти;
- о различных профессиях, относящихся к определённому типу;
- привлекательных и непривлекательных сторонах любой профессии;
- «о профессиональной пригодности»;
- «о личном профессиональном плане».

#### *Учащиеся получают опыт:*

- самопознания;
- принятия решений;
- преодоления поведенческих стереотипов;
- работы с тестовым материалом;
- межличностного общения в группе;
- выявления направленности профессиональных интересов;
- знакомства с правилами грамотного выбора профессии;
- проведения интервью.

#### *Учащиеся научатся:*

- адекватно оценивать себя;
- навыкам социально приемлемого поведения;
- примерять к своим интересам и склонностям отрасли промышленности;
- избегать ошибки в выборе профессии и их последствия;

- осмысливать характеристики некоторых профессий и соотносить их со своими возможностями;
- правильно составлять личный профессиональный план;
- выбирать адекватные целям методы сбора первичной информации.

## Раздел 2

### Содержание курса внеурочной деятельности

**Самооценка и уровень притязаний – 1ч.** Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по выбору профессий. Составление личного профессионального плана и защита проекта «Моя будущая профессия» как итог работы. Самопрезентация, самооценка в профессиональной деятельности. Формула самооценки, уровень притязаний, успех.

*Диагностические процедуры.* Самооценка индивидуальных качеств по методикам «Кто Я?», «Какой Я?».

**Темперамент и профессия. Определение темперамента- 1ч.** Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность - чувствительность, интроверсия - экстраверсия. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности.

*Практическая работа.* Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Модификация личностного опросника Г. Айзенка «Определение темперамента».

**Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций-1ч.** Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Способы выражения. Регуляция эмоционального состояния.

*Практическая работа.* Самоанализ эмоциональных состояний.

*Диагностические процедуры.* Модификация теста Басса-Дарки «Тест эмоций».

**Стресс и тревожность- 1ч.** Тревожность. Эустресс и дистресс. Реакция на стресс. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием.

*Практическая работа.* Анализ качеств характера, провоцирующих конфликты, препятствующих возникновению конфликтов.

*Диагностические процедуры.* Методика «Определение уровня тревожности». Тест «Оценка школьных ситуаций».

**Определение типа мышления - 1ч.** Мышление как средство познания. Продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество. Ведущий тип мышления как индивидуальный способ преобразования информации. Типы мышления: предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное. Тип мышления и успешность в определенных видах профессиональной деятельности. Креативность.

*Практическая работа.* Анализ основных характеристик мышления. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Определение ведущего типа мышления».

**Внимание и память - 1ч.** Общее представление о внимании и памяти. Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация. Основные функции памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития внимания и памяти. Роль в профессиональной деятельности.

*Практическая работа.* Упражнения «Двойной счет», «Муха». Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры:* Методика «Воспроизведение рядов цифр», «Отыскание чисел», «Корректирующая проба».

**Уровень внутренней свободы - 1ч.** Уровень внутренней свободы как субъективное ощущение человека. Влияние на отношение к событиям своей жизни и принятие решений. Зависимость от внешних обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации.

*Практическая работа.* Анализ ситуаций.

*Диагностические процедуры:* методика «Уровень внутренней свободы».

**Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях» - 1ч.** Психологический портрет и психологические особенности. Соответствие представлениям о себе.

*Практическая работа.* Самоанализ по результатам тестов «Мой психологический портрет», работа с психологическим кроссвордом.

**Семинар "Влияние психологических характеристик на выбор профессии" – 1ч.**  
*Практическая деятельность учащихся:*

Выступление участников, обсуждение темы семинара.

**Что я знаю о профессиях - 8ч.**

**Классификации профессий. Признаки профессии-1ч.** Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова. Предмет, цели, средства, условия труда. Профессии типа «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа» «человек - знаковая система» «человек-художественный образ».

*Практическая работа.* Упражнения «По горячим следам», «Назови профессию». Работа со «словарем профессий».

**Определение типа будущей профессии - 1ч.** Характеристика профессий по признакам профессиональной деятельности.

*Практическая работа.* Игры «Аукцион», «По горячим следам». Работа со словарем профессий.

*Диагностические процедуры.* Методика Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии».

**Профессия, специальность, должность. Формула профессий - 1ч.** Виды трудовой деятельности. Отличия профессии от других видов трудовой деятельности. Профессия, специальность, должность. Формула профессий. Понятие о профессиограмме.

*Практическая работа.* Упражнения «Найди профессии», «По горячим следам». Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Модификация методики Н.С. Пряжникова «Формула профессии».

**Интересы и склонности в выборе профессии - 1ч.** Склонности, желания, интересы личности. Содержание, глубина, длительность интересов. Формирование интересов и склонностей. Связь интересов с особенностями темперамента.

*Практическая работа.* Анализ возможных направлений профессиональной деятельности.

*Диагностические процедуры.* Модификация методики А. Голомштока «Карта интересов».

**Определение профессионального типа личности - 1ч.** Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности (по Дж. Голланду): реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический. Приспособленность различных типов к профессиональным областям.

*Практическая работа.* Анализ профессионального типа личности. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Модификация методики Дж. Голланда «Определение профессионального типа личности».

**Профессионально важные качества личности - 1ч.** Качества личности, необходимые для успешности профессиональной деятельности. Требования профессии к человеку. Черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области.

*Практическая работа.* Анализ профессиональных типов личности и черт характера, особенностей мышления, свойств нервной системы. Игра «Профессионально важные качества».

**Профессия и здоровье - 1ч.** Учет состояния здоровья при выборе профессии. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Требования к здоровью человека. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Условия и режим труда.

*Практическая работа.* Анализ медицинских ограничений профессиональной пригодности. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Мое здоровье» (опросник «Вегетативная лабильность»).

**Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях» - 1ч.** Модель будущей профессии. Самоанализ.

*Практическая работа.* Анализ профессий, соответствующих интересам и склонностям, состоянию здоровья. Работа с психологическим кроссвордом.

**Семинар «Профессиональное самоопределение личности» – 1 ч.** *Практическая деятельность учащихся:*

Выступление участников, обсуждение темы семинара.

**Способности и профессиональная пригодность- 8ч.**

**Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. - 1ч.** Задатки, общие и специальные способности. Условия развития способностей. Способности к практическим видам деятельности: к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, формированию двигательных навыков.

*Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Определение технических способностей» (фрагмент Теста механической понятливости Бенета).

**Способности к интеллектуальным видам деятельности - 1ч.** Уровень общего умственного развития как условие успешной профессиональной деятельности. Условия развития интеллектуальной активности.

*Практическая работа.* Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Тест умственного развития» (Школьный Тест Умственного Развития в модификации Г. Резапкиной).

**Способности к профессиям социального типа - 1ч.** Личностные особенности человека, обеспечивающие успешность профессий социального типа: эмоциональная устойчивость, умение общаться, тип темперамента, поведение в конфликтных ситуациях. Взаимодействие в профессиях социального типа. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

*Практическая работа.* Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра «Конфликт». *Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Особенности поведения в конфликтных ситуациях».

**Способности к офисным видам деятельности - 1ч.** Интеллектуальные и личностные особенности, определяющие успешность профессиональной деятельности людей, относящихся к офисному типу. Профессионально важные качества: аккуратность, потребность систематизировать и классифицировать информацию.

*Практическая работа.* Работа со словарем профессий. Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра «Конфликт». *Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Интеллектуальная лабильность» (авторская модификация).

**Способности к предпринимательской деятельности - 1ч.** Профессионально важные качества руководителя и предпринимателя: интеллект, общительность, ответственность, организаторские способности, настойчивость.

*Практическая работа.* Анализ профессионально важные качества руководителя и предпринимателя, степени развития этих качеств.

*Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Стратегия разрешения конфликтных ситуаций».

**Эстетические способности - 1ч.** Специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству. Функциональная асимметрия.

*Практическая работа.* Анализ принадлежности к «мыслителям» или «художникам», определение активности и доминирования правого или левого полушария. *Практическая работа.* Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий».

*Диагностические процедуры.* Методика «Мыслитель или художник».

**Уровни профессиональной пригодности - 1ч.** Степени профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание. Призвание - высший уровень профессиональной

пригодности. Истоки отношения человека к труду. Классификация типов личности Э. Фромма: рецептивный, эксплуататорский, стязательский, рыночный, творческий.

*Практическая работа.* Анализ продуктивности типов личности (по Э. Фромму).

**Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность - 1ч.**

Степень сформированности способностей к практической работе, к интеллектуальной работе, к профессиям социального типа, к офисной работе, к предпринимательству, эстетических способностей.

*Практическая работа.* Самоанализ «Мои способности», работа с психологическим кроссвордом.

**Семинар «Профессиональное самоопределение личности» – 1 ч.** Выступление участников, обсуждение темы семинара.

**Планирование профессиональной карьеры - 7ч.**

**Мотивы и потребности - 1ч.** Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей Маслоу.

*Практическая работа.* Анализ профессиональной и внепрофессиональной мотивации, анализ жизненно важных ценностей.

*Диагностические процедуры.* Методика Головахи «Определение мотивации».

**Ошибки в выборе профессии - 1ч.** Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других лиц. Причины ошибок в выборе профессии.

*Практическая работа.* Анализ возможных причин ошибок выбора профессии, анализ достоинств и недостатков профессий, работа со словарем профессий, игра «Оптимисты» и «Скептики».

**Современный рынок труда - 1ч.** Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Трудовое соглашение или контракт. Зарботная плата и квалификация специалиста, уровень профессиональной подготовки, опыт работы, личностные и профессионально важные качества человека.

*Практическая работа.* Анализ современного рынка труда и потребности в специалистах, анализ «мышеловок» (вариантов заманчивых предложений), работа со «словарем профессий».

**Пути получения профессии - 1ч.** Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера.

*Практическая работа.* Анализ направлений и специальностей (работа с «Матрицей профессионального выбора»). Работа со «словарем профессий».

**Навыки самопрезентации - 1ч.** Самопрезентация. Структура «Образа – Я» как система представлений о себе: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой. Внутреннее состояние человека и его внешние проявления. Внешний вид, грамотная речь.

*Практическая работа.* Упражнения «Личное пространство», «Работа над ошибками», «Резюме», «Анкета кандидата на должность».

**Стратегия выбора профессии - 1ч.** Правильный выбор профессии: «хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности, ресурсы личности; «надо» - потребности рынка труда в кадрах. Целеполагание в профессиональной деятельности. Условия достижения целей.

*Практическая работа.* Анализ профессионального будущего, составление личного профессионального плана. Упражнение «Машина времени».

**Защита проекта «Моя будущая профессия» - 1ч.** Конкурс творческих работ на тему «Моя будущая профессия». В работе должна быть отражена информация, полученная в ходе занятий (знания о себе и профессии, о рынке труда и образовательных услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план. Конкурс может проходить в форме устных выступлений (защита проекта) с участием оппонентов и членов жюри из числа родителей, одноклассников, учителей.

**Формы проведения занятий:**

- Работа в парах
- Индивидуальная работа
- Самостоятельная работа
- Семинары в форме дебатов и дискуссий.
- Групповые занятия под руководством учителя (обучение в сотрудничестве)
- Просмотр видеофильмов, видеоконференций по теме
- Тесты, тренинги
- Экскурсии

## Календарно-тематическое планирование курса «Путь в будущее»

№ п/п	Дата проведения		Темы занятий	Количество часов
	план	факт		
<b>Что я знаю о своих возможностях</b>				
1			Самооценка и уровень притязаний.	1
2			Темперамент и профессия. Определение темперамента.	1
3			Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1
4			Что такое стресс.	1
5			Моя стрессоустойчивость.	1
6			Определение типа мышления.	1
7			Внимание, особенности развития моего внимания.	1
8			Память, особенности развития моей памяти.	1
9			Психологические особенности моей личности	1
10			Уровень внутренней свободы.	1
11			Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».	1
<b>Что я знаю о профессиях</b>				
12			Классификации профессий по . Признаки профессии.	1
13			Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	1
14			Определение типа будущей профессии.	1
15			Интересы и склонности в выборе профессии.	1
16			Определение профессионального типа личности.	1
17			Профессионально важные качества.	1
18			Профессия и здоровье.	1
19			Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».	1
<b>Способности и профессиональная пригодность.</b>				
20			Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1
21			Способности к интеллектуальным видам деятельности.	1



22			Способности к профессиям социального типа.	1
23			Способности к офисным видам деятельности.	1
24			Способность к предпринимательской деятельности.	1
25			Эстетические способности.	1
26			Уровни профессиональной пригодности.	1
27			Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».	1
<b>Планирование профессиональной карьеры</b>				
28			Мотивы и потребности.	1
29			Ошибки в выборе профессии.	1
30			Современный рынок труда.	1
31			Пути получения профессии.	1
32			Навыки самопрезентации.	1
33			Стратегия выбора профессии.	1
34			Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия».	1

### **Методическое обеспечение**

#### **Рекомендуемая литература**

1. Белухин Д.А. Становление профессионала и рождение профессионализма, М.: МПСИ, 2012.
2. Веллер М.И. Все о жизни, АСТ Москва, 2011.
3. Дружинин В.Н. Варианты жизни. Питер, 2011.
4. Климов Е.А., Психология профессионального самоопределения, Феникс, 2012
5. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. М., Академия, 2012.
6. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Академия, 2014.
7. Мазлиш Э., Фабер А., Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили, Эксмо-Пресс, 2015.
8. Прихожан А.М., Психология неудачника, Питер, 2012.
9. Пряжников Н.С. Психологический смысл труда. М.: МОДЭК, МПСИ, 2015
10. Пряжникова Е.Ю., Пряжников Н.С., Профорентация: Учебное пособие, М: Академия, 2008.
11. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. М: Генезис, 2015.
12. Резапкина Г.В., Отбор в профильные классы, М.: Генезис, 2013.
13. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. М.: Генезис, 2011.
14. Фопель К., На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами, М.: Генезис, 2012.