

Приложение № 2/34  
к основной образовательной программе  
основного общего образования  
МАОУ «Устанская СОШ»

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
**«Твоя профессиональная карьера»**  
Для детей 14-16 лет  
Срок реализации - 2 года

Автор-составитель:  
Педагог – психолог  
Лебедева И.Д.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### Предметные результаты:

- анализировать мотивы своего профессионального выбора и причины принятия соответствующих решений;
- анализировать результаты и последствия своих решений, связанных с выбором и реализацией образовательной траектории;
- анализировать свои возможности и предпочтения, связанные с освоением определенного уровня образовательных программ и реализацией тех или иных видов деятельности

### Метапредметные результаты обучения включают в себя:

- развивать любознательности и познавательной инициативы;
- развитие умения выделять главное;
- развитие умения осознанно строить речевые высказывания;
- учить работать с информацией;
- развивать рефлексию способов и условий действия, контроль и оценке процесса и результатов деятельности

### Личностные результаты обучения:

- формировать личностное, профессиональное, жизненное самоопределение
- формировать умение строить жизненные планы во временной перспективе
- формировать представление о мире профессий,
- понимание значимости различных профессий
- развивать умения работать в группе.
- овладение начальными навыками самопознанию и самоопределению
- построение образа «Я-концепции»

## **Содержание курса внеурочной деятельности с формами организации и видами деятельности 1 год обучения**

### **1. Вводное занятие (1 час)**

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессий. Понятия профориентации, отражающие практику и культуру труда. Внутренний мир человека и возможности его познания. Многообразие мира профессий.

### **2. Представление о себе и проблема выбора профессии. (4 часа)**

Технология составления резюме и портфолио. «Образ „Я“» как система представлений о себе. Структура «образа „Я“» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой). Самооценка и уровень притязаний. Формула счастья.

Диагностические процедуры. Методика «Кто я?».

Развивающие процедуры. Методика «Произвольное самописание» (с учетом модификации «я» в глазах другого); методика самооценки (соотношение «реального» и «идеального „я“»).

### **3. «Секреты» выбора профессии («хочу» — «могу» — «надо») (3 часа)**

«Хочу» — склонности, желания, интересы личности; «могу» — человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности); «надо» — потребности рынка труда в кадрах. Типичные ошибки при выборе профессии. Формула профессий.

Общее понятие о профессии, специальности, должности.

Личный профессиональный план.

Практическая работа. Ответы на вопросы: какие три специальности относятся к одной профессии? К какой профессии относятся следующие специальности: хирург, стоматолог, терапевт, невропатолог? Распределение профессий, специальностей, должностей по соответствующим группам (предлагается перечень профессий).

#### **4. Склонности и интересы в профессиональном выборе (3 часа)**

Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов.

Индивидуальные интересы.

Профессиональные намерения.

Диагностические процедуры. Карта интересов; опросник профессиональной готовности.

Развивающие процедуры. Актуализация профессиональных интересов путем группового обсуждения соответствующей профессиональной сферы.

#### **5. Возможности личности в профессиональной деятельности (4 часа)**

Понятие профпригодности. Профессионально важные качества. Активная роль личности при выборе профессии. Определение профессионального типа личности.

#### **6. Социальные проблемы труда (2 часа)**

Разделение труда

Общественное разделение труда. Территориальное разделение труда. Формы разделения труда на предприятии. Социальные перемещения. Содержание и характер трудовых функций.

Содержание и характер труда. Цель труда и его результаты. Процесс и условия труда.

Современные требования к труду. Предметы и средства труда. Условия труда.

Практическая работа. Письменная работа на тему «Труд в современном обществе» с последующим обсуждением.

#### **7. Социально-психологический портрет современного профессионала (1 час)**

Предприимчивость. Интеллектуальность. Ответственность. Социально-профессиональная мобильность. Имидж профессионала. Психология принятия решений. Навыки самопрезентации

Развивающие процедуры. Деловая игра «Мэрия».

#### **8. Анализ профессии (4 часа)**

Основные признаки профессиональной деятельности

Формула профессии. Понятие о профессиограмме.

Классификация профессий

Способы классификации профессий. Определение типа будущей профессии.

Практическая работа. Составление формул профессий.

### **9. Здоровье и выбор профессии (3 часа)**

Свойства нервной системы в профессиональной деятельности

Общее представление о нервной системе и ее свойствах. Учет состояния здоровья при выборе профессии. Работоспособность. Роль активного отдыха в зависимости от условий и режима работы.

Практическая работа. Методика «Моё здоровье»

### **10. Темперамент в профессиональном становлении личности (4 часа)**

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.

Ведущие отношения личности и типы профессий

Диагностические процедуры. Опросник Айзенка.

Развивающие процедуры. Сюжетно-ролевая игра «Проявление темперамента в профессиональных ситуациях».

Практическая работа. Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента, в конкретных ситуациях.

### **11. Эмоциональные состояния личности (3 часа)**

Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния). Стресс и тревожность

Диагностические процедуры. Опросник «Беспокойство — тревога», методика «Незаконченные предложения».

Развивающие процедуры. Ознакомление с простейшими приемами психической саморегуляции.

Практическая работа. Самонаблюдение за динамикой настроения.

### **12. Волевые качества личности (3 часа)**

Специфика волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого. Условия развития воли. Уровень внутренней свободы.

Роль воли в процессе принятия профессиональных решений.

Уровень внутренней свободы.

Диагностические процедуры. Опросник «Какая у меня воля?».

Практическая работа. Выполнение упражнений по воспитанию воли.

## **2 год обучения**

### **1. Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда (3 часа)**

Технология публичного выступления. Понятие успешности и уверенности. Способности общие и специальные. Способность к запоминанию. Общее представление о памяти. Основные процессы памяти (запоминание, сохранение, забывание, узнавание и воспроизведение). Виды памяти и их роль в различных видах профессиональной деятельности. Условия развития памяти.

Диагностические процедуры. Методики «Воспроизведение рядов цифр» (выявление объема кратковременной слуховой памяти); «Ассоциативное воспроизведение содержания понятий» (выявление объема долговременной словесной памяти).

Развивающие процедуры. Сравнительный анализ эффективности механического и смыслового запоминания; психотехнические игры «Бег ассоциаций», «Домино».

## **2. Способность быть внимательным (3 часа)**

Общее представление о внимании (объем, устойчивость, распределение, избирательность). Наблюдательность как профессионально важное качество. Условия развития внимания.

Диагностические процедуры. Методики «Перепутанные линии», «Отыскание чисел», «Корректирующая проба».

Развивающие процедуры. Психотехнические игры «Муха», «Хромая обезьяна».

## **3. Способность оперировать пространственными представлениями (3 часа)**

Определение типа мышления

Роль образов в процессе переработки информации. Значение способности строить в уме пространственные представления и оперировать ими для решения определенных профессиональных задач.

Диагностические процедуры. Методика «Сложение фигур».

Развивающие процедуры. Выполнение задания «Магическая фигура», методика «Кубики».

## **4. Способность устанавливать связи и закономерности между понятиями (3 часа)**

Способность к выявлению и установлению связей как условие эффективности профессионального труда. Основные типы связей. Интеллектуальные способности.

Диагностические процедуры. Методики «Выявление сущностных связей между понятиями», «Сложные ассоциации». «Аналогии»

Развивающие процедуры. Методики «ТИП»

## **5. Способность изменять способы интеллектуальной деятельности (2 часа)**

Психологическая характеристика ригидности (гибкости) интеллектуальной деятельности. Способности к офисным видам деятельности

Диагностические процедуры. Методика «Решение серии арифметических задач», работа с текстом, имеющим противоречие. Тест «Интеллектуальная лабильность»

Развивающие процедуры. Решение задачи «9 точек», методика «Разрыв привычных связей».

## **6. Индивидуальные стили кодирования информации (2 часа)**

Способности к практическим видам деятельности Соотношение трех основных форм кодирования информации: словесной, образной и чувственно-сенсорной. Роль образного и чувственно-сенсорного опыта в стимулировании творческой профессиональной активности.

Диагностические процедуры. Методика «Пиктограмма».

Развивающие процедуры. Психотехнические игры «Метафоры», «Живые скульптуры», «На что похоже?», «Немой художник», «Перевоплощение».

## **7. Индивидуальные стили переработки информации (1 час)**

Индивидуальные различия в способах восприятия и понимания происходящего. Собеседование по отбору персонала.

Диагностические процедуры. Методики «Свободная сортировка», «Включение фигуры».

### **8. Неисчерпаемость человеческих ресурсов (2 часа)**

Творческое отношение к собственной жизни. Артистические способности. Психологические механизмы компенсации. Программа и средства самовоспитания.

Развивающие процедуры. Деловая игра «Организация совместного предприятия с представителями внеземной цивилизации».

### **9. Человек в новых социально-экономических условиях. (4 часа)**

Личность и межличностные отношения в группах. Ошибки в выборе профессии. Способности к профессиям социального типа. Лидерство. Совместная деятельность в трудовом коллективе. Психологическая совместимость людей. Принятие групповых решений.

Виды общения. Конфликты, пути разрешения конфликтных ситуаций.

Диагностические процедуры. Опросники «Потребность в общении», «Диагностика межличностных отношений», «Эмпатия».

Развивающие процедуры. Элементы социально-психологического тренинга (умение вести диалог, поведение в конфликтных ситуациях). Психотехническая игра «Угадай человека».

### **10. Современный рынок труда и его требования к профессионалу (3 часа)**

Разнообразные виды предприятий и форм собственности. Акционерные общества, концерны, хозяйственные ассоциации, объединения. Кооперация, аренда, индивидуальная трудовая деятельность.

Новый тип организации людей в производственной деятельности в условиях рыночной экономики. Самоокупаемость. Самофинансирование.

Рынок, его функции, структура. Спрос и предложение, методы их регулирования. Внутренний и внешний рынок. Конкуренция. Конъюнктура рынка. Формирование рыночной инфраструктуры. Развитие предпринимательства.

Кадровое планирование. Банки данных о рабочей силе (спрос и предложение). Прогнозирование состояния рынков рабочей силы.

Занятость населения. Безработица.

Перспективы изменения мира профессий в связи с НТП. Способности к предпринимательской деятельности

Развивающие процедуры. Деловая игра «Малое предприятие».

Практическая работа. Определение изменений состава профессий на одном из предприятий за последние пять лет.

### **11. Пути получения профессии (3 часа)**

Система профессионально-технического образования. Типы профессиональных училищ, условия приема и обучения в них. Подготовка рабочих на производстве.

Средние специальные учебные заведения, их типы, условия приема и обучения.

Типы высших учебных заведений, условия приема и обучения студентов.

Возможности квалификационного роста.

Практическая работа. Письменная работа «Мой путь в профессию».

## **12. Моя профессиональная карьера (2 часа)**

Понятие о профессиональной карьере. Критерии профессиональной компетентности.

Индивидуальный профессиональный план как средство реализации программы личностного и профессионального роста человека.

Профессиональное прогнозирование и профессиональное самоопределение.

Развивающие процедуры. Деловые игры «Биржа труда» (защита профессии), «Профконсультация».

Практическая работа. Анализ личного профессионального плана.

## **13. Оценка способности школьников к выбору профессии (2 часа)**

Общие основы оценки способности личности к выбору профессии.

Оценка способности к самоанализу, анализу профессии, самореализации в различных видах профессиональной деятельности (профессиональных пробах).

Показатель соответствия выбранной профессии склонностям учащегося.

Практическая работа. Определение способности школьников к выбору профессии.

## **14. Профконсультационные услуги (1 час)**

Виды профконсультации. Возможность получения профессиональной и медицинской консультации.

### **Тематическое планирование**

1 год обучения

| <b>Наименование тем и разделов</b>                                                                      | <b>всего</b> | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-----------------|
| 1. Вводное занятие<br>Внутренний мир человека и возможности его познания<br>Многообразие мира профессий | <b>1</b>     | <b>1</b>      |                 |
| 2. Представление о себе и проблема выбора профессии                                                     | <b>4</b>     | <b>3</b>      | <b>1</b>        |
| 3. «Секреты выбора профессии («хочу» - «могу»-«надо»).                                                  | <b>3</b>     | <b>2</b>      | <b>1</b>        |
| 4. Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»).                                            | <b>3</b>     | <b>2</b>      | <b>1</b>        |
| Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-человек», (торговое дело, работа с детьми).          |              |               |                 |
| 5. Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»).                                       | <b>4</b>     | <b>3</b>      | <b>1</b>        |
| Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-человек».                                            |              |               |                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| 6. Социальные проблемы труда («надо»). Разделение труда<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-техника» (деревообработка, швейное дело)<br>Содержание и характер труда<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-техника».<br>Процесс и условия труда<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-техника» | 2  | 1  | 1  |
| 7. Социально – психологический портрет современного профессионала<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-природа» (растениеводство)                                                                                                                                                                                              | 1  | 1  |    |
| 8. Анализ профессий<br>Основные признаки профессиональной деятельности<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-природа» Классификация профессий<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-природа»                                                                                                                    | 4  | 3  | 1  |
| 9. Здоровье и выбор профессии<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-знаковая система»<br>(выполнение канцелярских работ)<br>Свойства нервной системы в профессиональной деятельности<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-знаковая система»                                                                    | 3  | 2  | 1  |
| 10. Темперамент в профессиональной деятельности<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-знаковая система»<br>Ведущие отношения личности и типы профессий<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-художественный образ» (ремесла и народное творчество)                                                              | 4  | 2  | 2  |
| 11. Эмоциональные состояния личности<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-художественный образ»                                                                                                                                                                                                                                | 3  | 2  | 1  |
| 12. Волевые качества личности. Уровень внутренней свободы.<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-художественный образ»                                                                                                                                                                                                          | 2  | 1  | 1  |
| Итого                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 34 | 23 | 11 |

## 2 год обучения

| Наименование тем и разделов                                                                                                                                                                       | всего | Теория | Практика |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|----------|
| 1. Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда.<br>Способность к запоминанию<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек – техника» (металлообработка, транспорт) | 3     | 2      | 1        |
| 2. Способность быть внимательным<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-техника»                                                                                                   | 3     | 2      | 1        |
| 3. Способность оперировать пространственными представлениями<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек-техника»                                                                       | 3     | 2      | 1        |
| 4. Способность устанавливать связи и закономерности между понятиями<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек – знаковая система» (работа с вычислительной техникой)                  | 3     | 2      | 1        |
| 5. Способность изменять способы интеллектуальной деятельности<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек – знаковая система»                                                           | 2     | 1      | 1        |
| 6. Индивидуальные стили кодирования информации<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек – художественный образ» (творческая деятельность)                                            | 2     | 1      | 1        |
| 7. Индивидуальные стили переработки информации<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек – художественный образ»                                                                      | 1     | 1      |          |
| 8 Неисчерпаемость человеческих ресурсов<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек – природа» (животноводство)                                                                         | 2     | 1      | 1        |
| 9 Человек в новых социально – экономических условиях<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек – природа»<br>Человек среди людей                                                      | 4     | 2      | 2        |

|                                                                                                                              |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| Профессиональные пробы по профессиям типа «человек – человек» (медицина, предпринимательство)                                |    |    |    |
| 10 Современный рынок труда и его требования к профессионалу<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек – человек» | 3  | 2  | 1  |
| 11 Пути получения профессии                                                                                                  | 3  | 2  | 1  |
| 12 Моя профессиональная карьера<br>Профессиональные пробы по профессиям типа «человек – человек»                             | 2  | 1  | 1  |
| 13. Оценка способности школьников к выбору профессии                                                                         | 2  | 1  | 1  |
| 14. Профконсультационные услуги                                                                                              | 1  | 1  |    |
| Итого                                                                                                                        | 34 | 21 | 13 |