

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №13 имени Владимира Васильевича Козлова»  
н.п. Белое Море

Согласовано педагогическим советом  
протокол № 1 от «30» 08 2022 г.  
приказом № 81 от «30» 08 2022 г. Утверждено  
Директор школы Богданова Л.Н. Богданова



**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Твоя профессиональная карьера»  
8 классы**

**направление – социальное**

Программа рассмотрена на заседании МО учителей – предметников  
Протокол № 1 от «29» августа 2022 г.  
Руководитель МО Д.А. Г.Е. Давыдова

Разработала  
Ковальская Е.Б.,  
учитель географии

н.п. Белое Море  
2022/2023 учебный год

## **Планируемые предметные результаты освоения курса:**

- получение учащимися представлений о современном мире профессий;
- развитие познавательных интересов на основе опыта самостоятельного приобретения новых знаний, анализа оценки новой информации;
- приобретение опыта поиска информации по заданной теме, составление реферата, проекта;
- сознательное самоопределение школьника относительно профиля дальнейшей профессиональной деятельности.

## **Содержание курса внеурочной деятельности:**

### **Раздел 1. Путь к самопознанию. Образ «Я» и профессии - 14 часов.**

#### **1. Вводное занятие - 1ч.**

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессий. Дневник выбора профессии как форма фиксации данных по курсу «Технология. Твоя профессиональная карьера».

*Практическая работа №1 «Знакомство с дневником выбора профессии»*

#### **2. Внутренний мир человека и возможности его познания - 1 ч.**

Понятие личности. Уникальность личности каждого человека. Многообразие личностных особенностей. Общее представление о психологии как науке, изучающей внутренний психологический мир человека. Методы изучения личности.

*Практическая работа №2 «Составление «дерева» психологических качеств личности»*

#### **3. Многообразие мира профессий - 1ч.**

Труд в жизни человека и общества. Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение. Профессиональная деятельность как способ самореализации и самоутверждения личности.

*Практическая работа №3 «Составление словаря профессий»*

#### **4. Представление о себе и проблема выбора профессии - 1 ч.**

«Образ «Я» как система представлений о себе. Структура «образа «Я» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой). Диагностические процедуры. Методика «Кто я?». Развивающие процедуры. Методика «Произвольное самописание» (с учетом модификации «я» в глазах другого); методика самооценки (соотношение «реального» и «идеального «я»)).

#### **5. «Секреты» выбора профессии («хочу» - «могу» - «надо») - 1 ч.**

«Хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности); «надо» - потребности рынка труда в кадрах. Типичные ошибки при выборе профессии. Общее понятие о профессии, специальности, должности. Личный профессиональный план.

*Практическая работа №4 «Определи профессию»*

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).

**6. Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу») - 1 ч.**

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.

**7. Возможности личности в профессиональной деятельности («могу») - 1 ч.**

Понятие профпригодности. Профессионально важные качества. Активная роль личности при выборе профессии. Диагностические процедуры. Методика самооценки индивидуальных особенностей.

*Практическая работа №5 «Знакомство с описаниями профессий»*

**8. Социальные проблемы труда («надо»). Разделение труда - 1ч.**

Общественное разделение труда. Территориальное разделение труда. Формы разделения труда на предприятии. Социальные перемещения. Содержание и характер трудовых функций. Профессионализация. Специализация. Квалификация. Развивающие процедуры. Игровая дискуссия «Кто нужен нашему городу?».

**9. Содержание и характер труда - 1 ч.**

Цель труда и его результаты. Умственный и физический труд. Характер труда. Культура труда.

*Практическая работа №6 «Определить, в деятельности каких профессионалов преобладает труд сложный, простой, умственный, физический (предлагается перечень профессий).»*

**10. Процесс и условия труда -1 ч.**

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

*Практическая работа №7 «Труд в современном обществе» с последующим обсуждением»*

**11. Социально-психологический портрет современного профессионала - 1 ч.**

Предприимчивость. Интеллектуальность. Ответственность. Социально-профессиональная мобильность. Психология принятия решений. Развивающие процедуры. Деловая игра «Мэрия».

**12. Основные признаки профессиональной деятельности - 1 ч.**

Предмет труда. Цели труда. Анализ профессий. Средства труда. Проблемность трудовых ситуаций. Коллективность процесса труда. Ответственность в труде. Условия труда. Формула профессии. Понятие о профессиограмме.

*Практическая работа №8 «Конкурс «Угадай профессию»»*

### **13. Классификация профессий - 1 ч.**

Способы классификации профессий.

Профессии типа «человек - человек», «человек - техника», «человек - природа», «человек - знаковая система», «человек - художественный образ». Характеристика профессий по общим признакам профессиональной деятельности.

*Практическая работа №9 «Составление формул профессий»*

### **14. Здоровье и выбор профессии - 1 ч.**

Учет состояния здоровья при выборе профессии. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Работоспособность. Роль активного отдыха в зависимости от условий и режима работы.

*Практическая работа №10 «Работа с «Анкетой здоровья» и нормативными документами по охране труда»*

## **Раздел 2 . Психические особенности личности – 5 часов.**

### **15. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности - 1 ч.**

Общее представление о нервной системе и ее свойствах (сила, подвижность, уравновешенность). Ограничения при выборе некоторых профессий, обусловленные свойствами нервной системы. Возможность компенсации свойств нервной системы за счет выработки индивидуального стиля деятельности. Диагностические процедуры.

### **16. Темперамент в профессиональном становлении личности - 1 ч.**

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности. Психологические состояния (монотонность, утомление, психическая направленность в ситуациях аварийности и риска) в трудовом процессе. Диагностические процедуры. Опросник Айзенка. Развивающие процедуры. Сюжетно-ролевая игра «Проявление темперамента в профессиональных ситуациях».

*Практическая работа №11 «Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента, в конкретных ситуациях»*

### **17. Ведущие отношения личности и типы профессий - 1 ч.**

Отношение к деятельности (удовлетворенность трудом, местом работы, профессией). Отношение к людям (профессиональные взаимоотношения). Отношение к самому себе. Особенности самовосприятия и самооценивания.

Отношение к предметному миру. Диагностические процедуры. Опросники «Ориентировочная анкета», «Отношение к другому человеку как к ценности». Развивающие процедуры. Деловая игра «Модель идеального города».

#### **18. Эмоциональные состояния личности - 1 ч.**

Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния). Диагностические процедуры. Опросник «Беспокойство — тревога», методика «Незаконченные предложения». Развивающие процедуры. Ознакомление с простейшими приемами психической саморегуляции.

*Практическая работа №12 «Самонаблюдение за динамикой настроения»*

#### **19. Волевые качества личности - 1 ч.**

Специфика волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого. Условия развития воли. Роль воли в процессе принятия профессиональных решений. Диагностические процедуры. Опросник «Какая у меня воля?».

*Практическая работа №13 «Выполнение упражнений по воспитанию воли»*

### **Раздел 3 . Неисчерпаемость человеческих возможностей, ведущих к профессиональному успеху – 10 часов.**

#### **20. Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда - 1 ч.**

Творческое отношение к собственной жизни. Целеустремленность в преодолении жизненных трудностей при устройстве своей профессиональной судьбы.

#### **21. Способность к запоминанию - 1 ч.**

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».

#### **22. Способность быть внимательным -1 ч.**

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».

#### **23. Способность оперировать пространственными представлениями -1ч.**

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».

#### **24. Способность устанавливать связи и закономерности между понятиями -1 ч.**

Способность к выявлению и установлению связей как условие эффективности профессионального труда. Основные типы связей. Диагностические процедуры. Методики «Выявление сущностных связей между понятиями», «Сложные ассоциации». Развивающие процедуры. Методики «Способы использования предмета», «Невозможные ситуации», «Путешествие в прошлые и будущие состояния предмета».

#### **25. Способность изменять способы интеллектуальной деятельности - 1ч.**

Психологическая характеристика ригидности (гибкости) интеллектуальной деятельности. Познавательные «барьеры» в различных типах профессий, возможности их преодоления. Способность к ломке шаблонных связей как условие оригинальности интеллектуальной деятельности.

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

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

#### **26. Способы борьбы со стрессом - 1ч.**

Знакомство с приемами волевой мобилизации. Отработка приемов самообладания.

#### **27. Неисчерпаемость человеческих ресурсов - 1 ч.**

Творческое отношение к собственной жизни. Психологические механизмы компенсации. Целеустремленность в преодолении жизненных сложностей при устройстве своей профессиональной судьбы. Программа и средства самовоспитания. Развивающие процедуры. Деловая игра «Организация совместного предприятия с представителями внеземной цивилизации».

*Практическая работа №14 «Составление индивидуальной программы самовоспитания»*

#### **28-29. Человек среди людей - 2 ч.**

Личность и межличностные отношения в группах. 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». Элементы социально-психологического тренинга (умение вести диалог, поведение в конфликтных ситуациях).

### **Раздел 5 . Человек на рынке труда – 5 часов**

#### **30. Современный рынок труда и его требования к профессионалу - 1 ч.**

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. Развивающие процедуры. Деловая

игра «Малое предприятие». *Практическая работа №15 «Определение изменений состава профессий на одном из предприятий за последние пять лет»*

### **31. Пути получения профессии - 1 ч .**

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 №16 «Мой путь в профессию».*

### **32. Моя профессиональная карьера - 1 ч .**

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 №17 «Анализ личного профессионального плана»*

### **33. Оценка способности школьников к выбору профессии - 1 ч .**

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 №18 «Определение способности школьников к выбору профессии»*

### **34. Профконсультационные услуги - 1 ч .**

По запросу класса разбираются интересные темы.

**Содержание курса внеурочной деятельности имеет следующую структуру:**

Название разделов	Количество часов
Путь к самопознанию. Образ «Я» и профессии.	14
Психические особенности личности.	5
Неисчерпаемость человеческих возможностей, ведущих к профессиональному успеху.	10
Человек на рынке труда.	5

**Итого: 34 часа**

**Твоя профессиональная карьера 8 класс – 34 часа**

<b>Содержание курса (разделы)</b>	<b>Основное содержание по темам</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности</b>
Путь к самопознанию. Образ «Я» и профессии.	<p>Данный раздел посвящен изучению специфики занятий по психологическим основам выбора профессий, внутреннего мира человека и возможностям его познания.</p> <p>В данном разделе акцентируется внимание на многообразии мира профессий и проблеме выбора профессии.</p> <p>Данный раздел посвящен изучению следующих терминов: «профессия», «специальность», «должность», «профпригодность».</p> <p>Включает в себя изучение склонностей и интересов в профессиональном выборе, рассматриваются способы классификации профессий (профессии типа «человек - человек», «человек - техника», «человек - природа», «человек - знаковая система», «человек - художественный образ»).</p>	Ознакомление с целями и задачами курса, изучение нового материала, постановка и решение проблем, анализ, выдвижение гипотез и их обоснование.
Психические особенности личности.	<p>Данный раздел направлен на изучение свойств нервной системы в профессиональной деятельности. Данный раздел посвящен изучению темперамента в профессиональном становлении личности, с психологической характеристикой основных типов темперамента, особенностями их проявления в учебной и профессиональной деятельности.</p>	Изучение нового материала, рассуждение и обобщение, классификация, анализ, обобщение.

	<p>В разделе рассматривается вопрос об эмоциональном состоянии личности, об основных формах эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния).</p>	
<p>Неисчерпаемость человеческих возможностей, ведущих к профессиональному успеху.</p>	<p>В данном разделе акцентируется внимание на творческое отношение к собственной жизни. Раздел предполагает рассмотрение основных процессов памяти (запоминание, сохранение, забывание, узнавание и воспроизведение). Виды памяти и их роль в различных видах профессиональной деятельности. Условия развития памяти. Общее представление о внимании (объем, устойчивость, распределение, избирательность). Наблюдательность как профессионально важное качество. Условия развития внимания. В данном разделе изучаются способы борьбы со стрессом. Знакомство с приемами волевой мобилизации. Отработка приемов самообладания.</p>	<p>Рефлексия, рассуждение, изучение нового материала, практическая работа по осознанию своих личностных особенностей, анализ.</p>
<p>Человек на рынке труда.</p>	<p>Раздел посвящен изучению современного рынка труда и его требованиям к профессионалу. В данном разделе уделены вопросы системе профессионально-технического образования, типам профессиональных училищ, условиям приема и обучения в них. Данный раздел посвящен изучению понятия о профессиональной карьере. Рассматриваются критерии профессиональной компетентности. Оценивается способность школьников к выбору профессии.</p>	<p>Изучение нового материала, познание своих индивидуально-личностных особенностей, повторение полученного материала, анализ, синтез, обобщение.</p>