

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Управление образования Администрации города Нижний Тагил  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 41

ПРИНЯТА на заседании педагогического  
совета № 1 от 31.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНА   
Директор МБОУ СОШ № 41  
Л.Г. Ахметова  
Приказ № 128 от 31.08.2023 года

**Рабочая программа**  
**Курса внеурочной деятельности**  
**Профориентация для 5 классов**  
**на 2023 – 2024 учебный год**

Составитель: Битнер Анна Евгеньевна, заместитель  
директора по воспитательной работе

Нижний Тагил, 2023

Цель изучения курса - формирование психологической готовности подростка к профессиональной карьере. Основные задачи курса:

- воспитание психологической культуры учащихся школы;
- формирование адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
- ознакомление со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- формирование практических психологических умений;
- формирование личностной рефлексии ребенка: умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы;
- развитие умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность;
- формирование потребности в самоизменении и личностном росте;
- формирование личностного самоопределения: наличие внутренней позиции взрослого человека, которая проявляется в осознании себя как члена общества и в понимании необходимости самому принимать решения относительно своего будущего.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами для обучающихся изучения курса являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе

образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, творческой и других видов деятельности;

- расширение сферы социально-нравственных представлений, включающих в себя освоение социальной роли ученика, понимание образования как личностной ценности;
- способность к адекватной самооценке с опорой на знание основных моральных норм, требующих для своего выполнения развития этических чувств, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в мире природы и социуме;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметными результатами обучающихся изучения курса являются:

- умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности под руководством учителя; развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать пути достижения целей под руководством учителя
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки; классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, делать выводы;
- умение создавать модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- владение устной и письменной речью;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
- планирование и регуляция своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции);
- освоение правил и норм социокультурного взаимодействия со взрослыми и сверстниками в сообществах разного типа (класс, школа, семья, учреждения культуры в городе (селе) и др.).

Предметными результатами обучающихся изучения курса являются:

- усвоение первоначальных сведений о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений, характерных для природной и социальной действительности (в пределах изученного);
- сформированность целостного, социально-ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- владение базовым понятийным аппаратом, необходимым для получения дальнейшего образования в области естественно-научных и социально-гуманитарных дисциплин;
- владение навыками устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире природы и социума;
- овладение основами экологической грамотности, элементарными правилами нравственного поведения в мире природы и людей, нормами здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### **5 класс (34 час.)**

Введение. Вводные понятия (2ч)

Работа, труд, профессия, профориентация. Представления о различных профессиях, возникновении профессий в обществе.

Раздел 1 Индивидуально – психологические особенности личности (8 ч )

Тема «Понятие личности». Личность – атрибут человека и общества. Различные подходы к определению личности. Проблема индивидуальности. Личность – как системное качество, приобретаемое индивидом во взаимодействии с окружающей средой. Общая характеристика способностей. Виды способностей. Задатки. Факторы развития способностей. Типы характера и его особенности. Виды темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Значимость выбора профессии для человека.

Практическая работа №1. Определение склонностей и интересов, способствующих профессиональному и личностному самоопределению. Работа с раздаточным материалом, тесты на выявление способностей.

Практическая работа №2. Определение акцентуаций характера, работа с раздаточным материалом «Тесты на выявления характера», характерологический опросник Карла Леонгарда.

Практическая работа №3. Определение темперамента по личностному опроснику Яна Стреляу (опросник темперамента), работа с раздаточным материалом.

Раздел 2 Лабиринт профессий (24 ч)

Тема «Типология профессий». «Человек – человек»: категория профессий, в которых на первое место ставится умение налаживать и поддерживать контакт с другими людьми. Названия профессий, трудовых действий. «Человек-техника»: профессии, связанные с

разработкой, сборкой, монтажом технических приборов, а также с их эксплуатацией и ремонтом. Названия профессий, трудовых действий, орудий труда.

«Человек-знак»: профессии, направленные на создание и оформление документов, труд в которых направлен на числа и системы условных знаков.

Программист, редактор газеты, информационные программы. «Человек - художественный образ»: Профессии труд в которых направлен на художественные объекты или условия их создания. Актер, писатель, художник.

«Человек-природа»: Профессии, труд в которых направлен на объекты живой природы. Агроном, ландшафтный дизайнер, метеоролог.

Практическая работа №4. Выполнение упражнений: «Профессия на букву... или алфавит профессий», «Ассоциация», Отдел кадров».

Практическая работа №5. Конкурс рисунков «Все работы хороши».

Практическая работа №6. Ответить на вопросы относящиеся содержания профессий. Профорientационная игра «О, счастливчик!».

Практическая работа №7. Ознакомление с профессиями. Посещение учащимися экскурсий на производства.

Практическая работа №8. Моделирование профессиональных ситуаций в деловой игре «Моя профессия ...». Подведение итогов.

## **6 класс (34 час.)**

Введение. Вводные понятия (2ч)

Потребность знаний трудовых и профессиональных взаимоотношений людей в настоящее время, индивидуальные особенности личности работника, характеристика профессиональной деятельности. Основные понятия становления профессионализма.

Раздел 1 Причины возникновения страха перед экзаменами (22ч)

Тема «Родительский стиль воспитания и опыт детства». Как страх перед экзаменами связан с опытом детства (юности) и с родительским стилем воспитания. Выявление причин, вызывающих страх перед экзаменами. Проявление симптомов страха у разных людей, в разное время и в разной степени. Влияние страха на физическое, психическое самочувствие и поведение людей.

Практическая работа №1. Выполнение задание: детско-родительская профориентационная игра «Поступаем в ВУЗ»

Тема «Страх перед экзаменами и общественные нормы». Рассматривается аспект успеха в нашем современном обществе. Обсуждается проблема, что не всегда имеет место постоянный рост числа мест обучения и работы. Затрагивается вопрос о высококвалифицированной работе, что еще сильнее заставляет успешно сдать экзамен. Одновременно возникает страх быть обойденным другими в связи с имеющимися

слабостями. В свою очередь это приводит к изоляции и явному дефициту дружеских контактов.

Практическая работа №2. Выполнить упражнения, которые используются в случаях, когда требуются высокие достижения в ситуациях большой нагрузки. «Готовимся к экзамену».

Практическое занятие №3. Выполнение заданий. Тренинг «Приемы саморегуляции».

Практическое занятие №4. Создание коллажа на тему «экзамен».

Практическое занятие №5. Выполнение заданий. Тренинг «Общение».

Раздел 2 Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов (8ч)

Тема «Важнейшие мысли, вызывающие страх перед экзаменационными ситуациями». Мысли разделены на отдельные области, в которых может возникать страх перед экзаменами – страх перед подготовкой к экзаменам; страх перед ситуацией экзамена; страх перед экзаменатором; страх перед профессиональной несостоятельностью; страх потерпеть неудачу; боязнь успешной сдачи экзамена. Рациональные установки, которые позволяют совершенно спокойно пойти на экзамен, использовать в полной мере свои способности.

Практическое занятие №6. Выполнение упражнения «Эксперимент».

Тема «Мысленные стратегии преодоления страха». Стратегии, которые помогут мотивированно подойти к обучению и лучше раскрыть и продемонстрировать свои знания в ситуации экзамена. Автосуггестии (самовнушения) и контроль над мыслями. Самовнушение – это позитивные мысли, которые внушает себе человек, пока согласно своим чувствам не будет убежден в их правильности.

Практическое занятие №7. Выполнить упражнение «План моего будущего».

Практическое занятие №8. Подкорректировать свой профессиональный план в соответствии с требованиями современного рынка труда. Дискуссия «Кто нужен нашему городу?».

Практическое занятие №9. Выполнения упражнения с элементами арттерапии «Психологический портрет будущего ...»

Подведение итогов.

## **7 класс (34 час.)**

Введение. Вводные понятия (1ч)

Потребность знаний трудовых и профессиональных взаимоотношений людей в настоящее время, индивидуальные особенности личности работника, характеристика профессиональной деятельности. Основные понятия профессионализма.

## Раздел 1 Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов (10ч)

Тема «Тренинги». Сущность ментального тренинга. Учащиеся на практическом опыте научаются переноситься мыслями в возможное будущее и использовать прошедшие ситуации, как к своей выгоде, так и к потере. Сущность тренинга на расслабление. Ознакомление с инструкцией по проведению прогрессивного мышечного расслабления. Ученик обучается технике спонтанного расслабления, которая работает через целенаправленное дыхание. В этом случае можно сознательно вызвать чувство расслабления и контролировать негативное напряжение и чувства страха.

Практическое занятие №1. Работа с раздаточным материалом. Методики на профориентацию и профпригодность. «Тест определения типа будущей профессии». Психогеометрический тест Сюзен Деленгер.

Практическое занятие №2. Выполнение заданий «Ментальный тренинг».

Практическая работа № 3. Выполнение заданий «Тренинг на расслабление».

## Раздел 2 Основополагающие предпосылки эффективного трудоустройства (23)

Тема «Резюме». Что такое резюме? Цель резюме. Как правильно написать резюме. Нестандартное резюме. Возможности творчества. Зона риска. Фотография. Стиль написания резюме. Образец резюме.

Тема «Виды резюме».

Практическая работа №4. Написание резюме. Работа по составлению различных видов резюме, как помощь при трудоустройстве.

Практическая работа №5. Выполнить задание. Ролевая игра

«Собеседование с работодателем».

Практическая работа №6. Участие в презентации по тематике «Мир в радуге профессий».

Тема «Тренинг по формированию позитивных жизненных целей».

Формирование у школьников способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации; развитию мотивации и достижения позитивных жизненных целей. Каждый учащийся делится своим мнением, выводами, получает обратную связь от группы по поводу пройденного материала, анализирует проблемные вопросы.

Практическая работа №7. Работа с таблицей «Прогноз и реальность».

Практическая работа №8. Выполнение упражнений «Аукцион идей», «План на день».

Практическая работа №9. Профориентационная игра «Кадровый вопрос».

Практическая работа №10. Посещение учащимися экскурсий на производства.  
Подведение итогов.

### Тематическое планирование 5 класс 34 часа

№	Тема	Содержание	Виды деятельности
1	Вводные понятия	Работа, труд, профессия, профориентация	Приводить примеры понятий «профессия» и «профориентация»
2	Вводные понятия		
<b>Индивидуально – психологические особенности личности (8 ч)</b>			
3	«Понятие личности»	Личность – атрибут человека и общества. Общая характеристика способностей	Называть основные позиции «личности». Отвечать на вопросы по теме
4	«Выбор профессии»	Значимость выбора профессии для человека	Объяснять свой выбор профессии. Делится впечатлениями о профессиях
5-6	Практическая работа №1 «Тестирование способностей»	Определение способностей	Определять склонности и интересы, способствующих профессиональному самоопределению
7-8	Практическая Работа №2 «Тесты выявления характера» на	Определение акцентуаций характера	Определять акцентуации характера по опроснику К.Леонгарда
9-10	Практическая работа №3 «Тесты определения темперамента» на	Определение темперамента	Определять темперамент по личностному опроснику Яна Стреляу
<b>Раздел 2 Лабиринт профессий (24 ч).</b>			
11-13	«Типология профессий»	Индивидуально–психологические особенности человека, соответствующие разным типам профессии	Слушать доклады о типологии профессий. Характеризовать разные типы профессий
14-15	Тип профессии «Человек – человек»	Названия профессий, трудовых действий	Характеризовать тип профессии «Человек – человек»
16-17	Тип профессии «Человек-техника»	Названия профессий, трудовых действий, орудий труда	Выявлять характеристики типа профессии «Человек-техника»
18-19	Тип профессии «Человек-знак»	Программист, редактор газеты, информационные программы	Озвучивать характеристику типа профессии «Человек-знак»
20-21	Тип профессии «Человек -	Актер писатель, художник	Подчеркивать характеристику



	художественный образ»		типа профессии «Человек - художественный образ»
22-23	Тип профессии «Человек-природа»	Агроном, ландшафтный дизайнер, метеоролог	Делать сравнительную характеристику типов профессий
24-25	Практическая работа №4 «Профессия на букву...», «Ассоциация», «Отдел кадров»	Развитие профессионально важных качеств	Выполнять упражнения в интеллектуальнопознавательной игре
26-27	Практическая работа №5 «Все работы хороши»	В творческой форме рассказать о профессиях	Участвовать в конкурсе рисунков
28-29	Практическая работа №6 «О, счастливчик!»	Побуждение участников осознанному выбору профессий	Выполнять упражнения в профориентационной игре
30-31	Практическая работа №7 «Ознакомление с профессиями»	Познавательный интерес, потребность получать новые знания, расширение кругозора	Посещать экскурсии Высказывать свое мнение о новых впечатлениях
32-34	Практическая работа №8 «Моя профессия» Подведение итогов.	Осмысление профессиональных перспектив	Выполнять упражнения в деловой игре. Подводить итоги

#### Тематическое планирование 6 класс 34 часа

№	Тема	Содержание	Виды деятельности
1	Вводные понятия	Основные понятия становления профессионализма	Проговаривать по цепочки основные понятия профессионализма
2	Вводные понятия		
<b>Причины возникновения страха перед экзаменами (18 ч).</b>			
3	«Родительский стиль воспитания и опыт детства»	Опыт детства (юности) и родительский стиль воспитания	Анализировать Родительский стиль воспитания
4	«Страх и его проявления»	Влияние страха на физическое, психическое самочувствие и поведение людей	Изучать влияние страха на самочувствие и поведение людей
5-7	Практическая работа №1 «Поступаем в ВУЗ»	Готовности детей к эффективному сотрудничеству.	Выполнять упражнения в детско-родительской профориентационной игре
8	«Страх перед экзаменами и общественные	Аспект успеха в современном обществе	Писать под диктовку

	нормы»		
9	«Страх и общение»	Страх приводящий к изоляции и явному дефициту дружеских контактов	Приводить примеры, когда возникает страх при общении
10-11	Практическая работа №2 «Готовимся к экзамену»	Применение простых методик и техник в борьбе со страхами.	Выполнять Самостоятельную работу
12-13	Практическое занятие №3 «Приемы саморегуляции»	Управление психоэмоциональным состоянием.	Выполнять упражнение в тренинге
14-16	Практическое занятие №4 «Экзамен»	Выразить свой внутренний мир через творчество	Создавать коллаж
17-20	Практическое занятие №5 «Общение»	Отработать навыки общения, решать психологические проблемы	Выполнять упражнение в тренинге
<b>Раздел 2 Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов (14ч)</b>			
21	«Важнейшие мысли, вызывающие страх перед экзаменационными ситуациями»	Знакомство с психологическими стратегиями в подготовке к сдаче экзаменов. Страх перед экзаменами	Комментировать Психологические стратегии в подготовке к сдаче экзаменов.
22	«Рациональные установки»	Использование Рациональных установок.	Описывать Рациональные установки
23-24	Практическое занятие №6 «Эксперимент»	Стимуляция умственной деятельности	Выполнять групповые задания
25	«Мысленные стратегии преодоления страха»	Самовнушение – это позитивные мысли.	Формулировать выводы наблюдений
26-28	Практическое занятие №7. «План моего будущего»	Осмысление своих профессиональных перспектив	Создавать Алгоритм построения плана «будущего»
29-31	Практическое занятие №8 «Кто нужен нашему городу?»	Побуждение к осознанному выбору профессии	Подкорректировать «План моего будущего» Отвечать на вопросы
32-34	Практическое занятие №9 «Психологический портрет будущего ...» Подведение итогов	Расширение представление о себе, своих способностях и возможностях в планирование профессиональной деятельности.	Выполнять упражнения с элементами арт-терапии Подводить итоги своей работы

### Тематическое планирование 7 класс 34 часа

№	Тема	Содержание	Виды деятельности
1	Вводные понятия	Основные понятия профессионализма	Озвучивать основные понятия профессионализма
<b>Раздел I Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов (10ч).</b>			
2	«Тренинги»	Сущность тренингов	Изучать сущность тренингов
3	«Ментальный тренинг»	Сущность ментального тренинга	Составлять опорный конспект
4	«Тренинг на расслабление»	Сущность тренинга на расслабление	Сравнивать виды тренингов
5-7	Практическая работа №1 «Тест определения типа будущей профессии»	Определение профпригодности	Определять тип будущей профессии
8-9	Практическое занятие №2 «Ментальный тренинг» (2ч)	Научится переноситься мыслями в возможное будущее	Выполнять тренинговые упражнения
10-11	Практическая работа № 3 «Тренинг на расслабление»	Обучится Технике спонтанного расслабления	Выполнять тренинговые упражнения
<b>Раздел 2. Основополагающие предпосылки эффективного трудоустройства (23ч).</b>			
12-13	«Резюме»	Что такое резюме?	Работать с учебником
14-15	«Виды резюме»	Образец резюме	Создавать опорные конспекты
16-17	Практическая работа №4 «Написание резюме»	Составление различных видов резюме.	Заполнять таблицу по видам резюме
18-19	Практическая работа №5 «Собеседование с работодателем»	Правила поведения при трудоустройстве	Выполнять упражнения в ролевой игре
20-23	Практическая работа №6 «Мир в радуге профессий»	Творческое самораскрытие	Создавать презентацию
24-25	«Тренинг по формированию позитивных жизненных целей»	Развитие мотивации и Достижения позитивных жизненных целей	Формулировать выводы наблюдений по формированию позитивных жизненных целей
26-27	Практическая работа №7 «Прогноз и реальность»	Личная значимость Жизненных событий	Создавать таблицу

<b>28-29</b>	Практическая работа №8 «Аукцион идей», «План на день»	Побуждение интереса к Различным профессиям	Выполнять упражнения в профориентационной игре
<b>30-32</b>	Практическая работа №9 «Кадровый вопрос»	Мировоззренческие размышления, связанные с выбором профессии	Выполнять упражнения в профориентационной игре
<b>33-34</b>	Практическая работа №10 «Ознакомление с профессиями». Подведение итогов.	Познавательный интерес, потребность получать новые знания, расширение кругозора	Посещать экскурсии Высказывать свое мнение о новых впечатлениях. Подводить итоги