


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Арбузовская средняя общеобразовательная школа имени кавалера ордена  
Мужества майора Попова С.Н.»

«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____ О.А. Эртель Протокол №1 от «29» 08 2024 г	«Утверждаю» Директор МБОУ «Арбузовская СОШ»  С.В. Саблина Приказ № 155 от «30» 08 2024 г.
--	--



**РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я» для

обучающихся 1-4 классов

Калинина И.В.  
педагог-психолог

Ст. Арбузовка 2024 г

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» разработана для обучающихся с ОВЗ 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 к своему Я» - 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 учебного предмета:*

- 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 учебного предмета:*

- 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 учебного предмета:*

- 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**

### **Введение**

Предмет и задачи курса. Роль профессионального самоопределения в жизни человека. Понятия профессии, специальности, специализации, квалификации. Важность выбора профессии в жизни человека. Понятие и построение личного профессионального плана. Основные теоретические сведения.

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.

Понятие личности. Уникальность личности каждого человека. Многообразие личностных особенностей. Общее представление о памяти, внимании, мышлении. Условия их развития. Диагностические процедуры. Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (стрессовые состояния, тревожность). Темперамент в профессиональном становлении личности. Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности. Самооценка. Методика самооценки индивидуальных особенностей.

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. Индивидуальные интересы. Способности. Диагностические процедуры.

Раздел нацелен на изучение интересов и склонностей обучающихся к различным профессиям с помощью практических заданий в форме психологических тестов, опросников, упражнений.

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.

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. Дается информация о мире профессий, знакомство с профессиями своих родителей, трудовыми династиями. Понятие профессиограммы. Общее понятие о профессии, специальности, должности. Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение. Характеристика профессий типа «человек – человек», «человек – техника», «человек – знаковая система», «человек – природа», «человек – художественный образ». Профессионально важные качества (ПВК).

Раздел посвящен изучению классификации профессий с помощью теоретического материала в форме лекции, беседы, дискуссий, а также предполагает практические занятия с использованием психологических тестов, опросников, проблемных ситуаций. Склонности, интересы и мотивы в профессиональном выборе («хочу»). Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Потребности рынка труда в кадрах («надо»). Профпригодность. Выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» – «могу» – «надо». Мотивационные факторы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии. Построение личного профессионального плана. Активная роль личности при выборе профессии.

Раздел посвящен изучению собственных интересов обучающихся с помощью методики «карта интересов», а также представлению собственных способностей через упражнения, профориентационные игры.

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

### Календарно – тематическое планирование

#### «Тропинка к своему Я» 5 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
<b>Введение (5 ч)</b>		
1	Жизненное и профессиональное самоопределение. Устное сочинение на тему «Кем я хочу быть»	1
2	Труд и профессия	1
3	Кем быть	1
4	Выбор профессии – дело серьезное.	
5	Отрасли производства. Профессии, специальности.	
<b>Что я знаю о своих возможностях (25 ч)</b>		
6	Внутренний мир человека и система представлений о себе.	1
7	Свойства нервной системы и темперамент.	1
8	Темперамент и выбор профессии.	1
9	Память. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение.	1
10	Тренируем память.	1
11	Внимание.	1
12	Тренируем внимание.	1
13	Мышление. Определение типа мышления.	1
14	Ощущение и восприятие. Наблюдательность и профессиональный труд.	1
15	Эмоциональное состояние личности.	1
16	Эмоции и профессия	1
17	Личность и профессия	1
18	Восприятие, внимание. Их роль в профессиональной деятельности.	1
19	Память и мышление. Их роль в профессиональной деятельности.	1
20	Темперамент и профессия. Определение темперамента.	1
21	Характер и профессиональное становление личности.	1
22	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	1
23	Волевые качества личности. Выполнение упражнений по воспитанию воли.	1
24	Стресс и тревожность	1
25	Исследование самооценки	1
26	Самооценка и уровень притязаний.	1
27	Уровень внутренней свободы	1
28	Что я знаю о своих возможностях	1
29	Самореализация	1
30	Мой психологический портрет и мои возможности в профессиональной деятельности.	1
<b>Интересы, склонности и способности в профессиональном выборе (4 ч)</b>		
31	Профессиональные интересы и склонности.	1
32	Способности, условия их проявления и развития.	1

33	Палитра ваших способностей	1
34	Мотивы, ценностные ориентации в самоопределении.	1
<b>«Тропинка к своему Я» 6 класс</b>		
1	Профессиональные и жизненные планы. Профессиональная пригодность.	1
2	Здоровье и выбор профессии	1
3	Координация движений и профессиональная пригодность	1
<b>Мир профессий и его многообразие (21 ч)</b>		
4	Что такое профессиограмма?	1
5	Профессиограмма профессий	1
6	Профессия, специальность, должность.	1
7	Знакомство с четырехуровневой классификацией профессий Е.А. Климова.	1
8	Типы профессий.	1
9	Характеристика профессий типа «человек-человек»	1
10	Характеристика профессий типа «человек-техника»	1
11	Характеристика профессий типа «человек-знаковая система»	1
12	Характеристика профессий типа «человек-природа»	1
13	Характеристика профессий типа «человек-художественный образ»	1
14	Кем быть?	1
15	«Секреты» выбора профессии («хочу», «могу», «надо»)	1
16	Мир профессий	1
17	Первый шаг на пути к профессии.	1
18	Мотивы и основные условия выбора профессии.	1
19	Что требует профессия от меня?	1
20	Я и моя будущая профессия	1
21	Требования профессии к человеку	1
22	Урок-игра «Марафон профессий»	1
23	Великие личности нашей страны и пути их становления.	1
24	Итоговое занятие “Перелистывая страницы”	1
<b>Профессиональное самоопределение (10 ч)</b>		
25	Принятие решения о выборе профессии	1
26	Секреты выбора профессии «Хочу-могу-надо»	1
27	Профессиональные качества личности и их диагностика	1
28	Профпригодность	1
29	Мотивационные факторы выбора профессии	1
30	Ошибки при выборе профессии. Рекомендации по выбору профессии.	1
31	Личный профессиональный план.	1
32	Итоговое занятие “Перелистывая страницы”	1
33	Итоговое занятие “Перелистывая страницы” Сочинение-рассуждение: «Если бы я был президентом»	1
34	Итоговое занятие «Трудом славен человек!»	1

Используемые источники:

1. <https://dopobr73.ru/program/9620-vybor-professii>

2. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2018/10/22/rabochaya-programma-po-proforientatsii-dlya-obuchayushchih-sya-9-yh>