

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа-интернат № 5 г. Нижнеудинск»

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом директора  
от 31.08.2023 г. № 155-од

Рабочая программа  
внеурочной деятельности социальной направленности  
«Психология общения и этикет. Модуль 3. Психология и профессиональное  
самоопределение старшеклассников. Ура! Экзамены!»  
9 класс  
Срок реализации 4 года

Разработана в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ, требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта НОО, Федерального Государственного образовательного стандарта ООО, письмом Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования», Рабочая программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Психология общения и этикет. Модуль 3. Психология и профессиональное самоопределение старшеклассников» составлена на основе Гражданского кодекса РФ, «Основ законодательства РФ о культуре», Трудового кодекса РФ», Концепции духовно-нравственного и социального воспитания российских школьников. Данная программа разработана с учетом особенностей третьей ступени основного общего образования 9 класса. Она учитывает возрастные и психологические особенности старших школьников.

Данная программа реализуется в течении 1 года во внеурочной деятельности. Курс рассчитан на 34 часа, 1 час в неделю. Продолжительность одного занятия 40 мин – занятия проходят во внеурочное время один раз в неделю .

Разработчик программы  
Педагог-психолог  
Лютова Е.Н.

2023-2024 учебный год

# 1. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности социальной направленности «Психология общения и этикет. Модуль 3. Психология и профессиональное самоопределение старшеклассников»

## 1.1. Личностные результаты

- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии мира профессий.
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. Гражданская идентичность в форме осознания «Я» как гражданина России.
- Формирование чувства самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
- Формирование уважительного отношения к иному мнению.
- Формирование чувства ответственности к выбору будущей профессии.
- Оказание помощи подростку в профессиональном ориентировании.
- Сопровождение сдачи ОГЭ.

## 1.1 Метапредметные результаты

### *Регулятивные УУД*

- Принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках. -предвосхищать результат.
- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.
- концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

### ***Познавательные УУД:***

- Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- осуществлять генерализацию и выведение обобщать, т. общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- ставить и формулировать проблемы;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.
- запись, фиксация информации о мире профессий, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;
- установление причинно-следственных связей;

### ***Коммуникативные УУД:***

- Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой),

владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии

## 1.2.Предметные результаты

### **Выпускник научится:**

**Первый уровень результатов** — приобретение обучающимися социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

**Второй уровень результатов** — получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной среде, в которой ребёнок получает первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить.

**Третий уровень результатов** — получение обучающимся начального опыта самостоятельного выбора профессии, формирование у школьника социально приемлемых моделей поведения в критических ситуациях. Только в самостоятельном общественном действии человек действительно становится гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

С переходом от одного уровня результатов к другому существенно возрастают воспитательные эффекты:

на первом уровне воспитание приближено к обучению, при этом предметом

воспитания как учения являются не столько научные знания, сколько знания о ценностях;  
 · на втором уровне воспитание осуществляется в контексте жизнедеятельности школьников и ценности могут усваиваться ими в форме отдельных нравственно ориентированных поступков;

· на третьем уровне создаются необходимые условия для участия обучающихся в нравственно ориентированной социально значимой деятельности и приобретения ими элементов опыта нравственного поведения и жизни.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, это необходимо учитывать при организации воспитания и социализации младших школьников.

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание программы включает перечень разделов и тем, необходимых для самостоятельной жизнедеятельности воспитанников:

1.

Раздел учебного курса	Количество часов	Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности
<b>Ведение</b>	1	Фронтальная	устный опрос
<b>«Что мы знаем о своих возможностях».</b>	7	Фронтальная, групповая, самостоятельная	. устный опрос выборочный письменный опрос (раздат. материал) тестирование Мероприятия: беседы о врожденных способностях человека
<b>«Мир профессий»</b>	8	Фронтальная, групповая, самостоятельная	Мероприятия: беседы об изучении интересов и склонностей в выборе профессий. Знакомство с классификацией профессий. Определение профессиональных типов личности. Изучение профессионально важных качеств.
<b>«Планирование профессиональной карьеры».</b>	6	Фронтальная, групповая, самостоятельная	Мероприятия: беседы о формировании норм и правил поведения в социуме (социализация учащихся). О важности профессионального определения

			Ознакомление с трудовым кодексом Р.Ф.
«Ура! Экзамены»	10	Фронтальная, групповая, самостоятельная	Мероприятия: психологические упражнения, направленные на преодоление страхов и профилактику девиантного (суицидального) поведения учащихся. Диагностические процедуры и самодиагностика.

### 3. Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1	Введение	1
<b>Раздел № 1 «Что мы знаем о своих возможностях»</b>		<b>7 часов</b>
2	Самооценка и уровень притязаний.	1
3	Темперамент и профессия.	1
4	Чувства и эмоции.	1
5	Определение типа мышления.	1
6	Внимание и память.	1
7	Уровень внутренней свободы.	1
<b>Раздел 2 «Мир профессий»</b>		<b>8 часов</b>
8	<b>Знакомство с миром старых и новых профессий</b>	1
9	Классификация профессий.	1
10	Определение типа будущей профессии.	1
11	Идеальная формула профессии.	1
12	Интересы и склонности при выборе профессии.	1
13	Профессионально важные качества.	1
14	Профессия и здоровье.	1
15	Девять шагов уверенности в себе.	1
<b>Раздел 3. «Планирование профессиональной карьеры».</b>		<b>6 часов</b>
16	Суб. тесты определения способностей.	1
17	Мотивы и личностные потребности.	1
18	Ошибки при выборе профессии.	1
19	Современный рынок труда.	1
20	Навыки самопрезентации.	1
21	Учимся составлять свое портфолио, практическое написание.	1
22	Знакомство с учебными профессиональными учреждениями Иркутской области.	1
23	Осознанный выбор образовательного учреждения.	1
24	Итоговое занятие	1
<b>Раздел 4. «Ура! Экзамены»</b>		<b>10 часов</b>
25	Беседа. «Я и Экзамен».	1
26	Беседа. «Ассоциативные представления об экзамене».	1
27	Дискуссия. «Притча о чуме».	1
28	Беседа. «Не пойму, экзамен – это стресс для родителей».	1

29	Экзамен!? Сдаем без проблем!	
30	Метод Литчфилда. Практикум.	1
31	Кинезиологические упражнения. Практикум.	1
32	Кинезиологические упражнения. Практикум.	1
33	Вырабатываем умение позитивно мыслить. Практикум.	1
34	Методы саморегуляции. Пишем памятку для себя. Практикум	1

### Список литературы

1. Белухин Д.А. Куда идешь? М., 2002.
2. Веллер М.И. Все о жизни. М., 2001.
3. Выбери профессию / О.А. Колесникова и др. Жуковский, 2002.
4. Волкова Т.Р., Мишин А.В. Секреты поиска работы. М., 2003.
5. Грановская Р.М. Конфликты и творчество в зеркале психологии. М., 2001.
6. Громов М.М. Тому, кто хочет летать и работать лучше. М., 1958.
7. Дусавицкий А.К. Формула интереса. М., 1989.
8. Дружинин В.Н. Варианты жизни. М., 2000.
9. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе. М., 1991.
10. Карнеги Д. Малоизвестные факты о хорошо известных людях. М., 1993.
11. Климов Е.А. Как выбирать профессию. М., 1991.
12. Кузин Ф.А. Культура делового общения. М., 2000.
13. Левитин К.Е. Я прошла сквозь мрак и бури. 2-е изд. М., 1981.
14. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. М.; Воронеж, 2003.
15. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1991.
16. Подвижники России / А.Н. Сахаров и др. М., 1999.
17. Поляков В.А. Технология карьеры. М., 1995.
18. Пономаренко В.А. Страна Авиация — черное и белое. М., 1995.
19. Прошицкая Е.Н. Выбирайте профессию. М., 1991.
20. Пряхников Н.С. Психологический смысл труда. М.; Воронеж, 1997.
21. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. М., 2005.
22. Речицкий В.И. Профессия — изобретатель. М., 1988.
23. Рогов Е.И. Выбор профессии: становление профессионала. М., 2003.
24. Самопознание и выбор профессии / И.А. Волошина и др. М., 2001.

## План выдачи домашнего задания

Занятие №	Тема занятия	Домашнее задание
1	Самооценка и уровень притязаний.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1392876350195705944">https://yandex.ru/video/preview/1392876350195705944</a> Пройти по ссылке, посмотреть видео, выполнить задание на карточке.
2	Темперамент и профессия.	Пройти онлайн тест Айзенка. <a href="https://testometrika.com/personality-and-temper/questionnaire-eysenck-pen/">https://testometrika.com/personality-and-temper/questionnaire-eysenck-pen/</a>
3	Игровой тренинг. "Чувства и эмоции"	Выполнить рисуночный тест "АРТ", работа на бланках.
4	Определение типа мышления.	Пройти онлайн тест Джерома Брунера . <a href="https://psyttests.org/cognitive/thinktype.html">https://psyttests.org/cognitive/thinktype.html</a>
5	Внимание и память на этапах развития человека.	Пройти онлайн тест Бурдона, Мюрберга. <a href="https://metodorf.ru/tests/korrekt/group_bourdon.php?method=groupbourdon&amp;mod=start&amp;page=0&amp;screen=small#main">https://metodorf.ru/tests/korrekt/group_bourdon.php?method=groupbourdon&amp;mod=start&amp;page=0&amp;screen=small#main</a>
6	Уровень внутренней свободы.	Написать сочинение-рассуждение на тему "Мой внутренний уровень свободы".
7	Знакомство с миром старых и новых профессий. Классификация профессий.	Подготовить реферат на тему "Забытая профессия".
8	Определение типа будущей профессии.	пройти онлайн тест Климова. <a href="https://postupi.online/test/klimova/?utm_source=yandex.ru&amp;utm_medium=organic&amp;utm_campaign=yandex.ru&amp;utm_referrer=yandex.ru">https://postupi.online/test/klimova/?utm_source=yandex.ru&amp;utm_medium=organic&amp;utm_campaign=yandex.ru&amp;utm_referrer=yandex.ru</a>
9	Идеальная формула выбора профессии.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/8346802959840572107">https://yandex.ru/video/preview/8346802959840572107</a> Пройти по ссылке, посмотреть видеоурок.
10	Интересы и склонности при выборе профессии.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10934390045848754024">https://yandex.ru/video/preview/10934390045848754024</a> Пройти по ссылке, посмотреть видео.
11	Профессионально важные качества.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/2754672435739225329">https://yandex.ru/video/preview/2754672435739225329</a> Пройти по ссылке, посмотреть видео.
12	Профессия и здоровье.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13374055738779962503">https://yandex.ru/video/preview/13374055738779962503</a> Пройти по ссылке, посмотреть видео.
13	Девять шагов уверенности в себе.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/15421472474679039956">https://yandex.ru/video/preview/15421472474679039956</a> <a href="https://dzen.ru/video/watch/601110b9906c515f4cf2862f?f=d2d">https://dzen.ru/video/watch/601110b9906c515f4cf2862f?f=d2d</a> Пройти по ссылке, посмотреть видео.
14	Суб. тесты определения врожденных способностей.	<a href="https://careertest.ru/tests/opredelenie-professionalnyh-sklonnostej/">https://careertest.ru/tests/opredelenie-professionalnyh-sklonnostej/</a>

		Пройти онлайн тестирование.
15	Мотивы и личностные потребности.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12585870763970826456">https://yandex.ru/video/preview/12585870763970826456</a> <a href="https://dzen.ru/video/watch/60c4921ab582164697da8c41?f=d2d">https://dzen.ru/video/watch/60c4921ab582164697da8c41?f=d2d</a> Пройти по ссылке, посмотреть видеоурок.
16	Ошибки при выборе профессии.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13587165892619062655">https://yandex.ru/video/preview/13587165892619062655</a> Пройти по ссылке, посмотреть видеоурок.
17	Современный рынок труда.	Пройти по ссылке, посмотреть видеоурок. <a href="https://yandex.ru/video/preview/16221165778200715934">https://yandex.ru/video/preview/16221165778200715934</a>
18	Навыки самопрезентации.	Письменно составить рассказ о себе.
19	Учимся составлять свое портфолио, написание резюме.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/15738952000221522377">https://yandex.ru/video/preview/15738952000221522377</a> Пройти по ссылке, посмотреть видеоурок.
20	Знакомство с учебными профессиональными учреждениями Иркутской области.	<a href="https://college.edunetwork.ru/38/">https://college.edunetwork.ru/38/</a> Пройти по ссылке, познакомиться с учебными профессиональными учреждениями, рассмотреть подходящий вариант для своей будущей профессии. Побеседовать с родителями о возможности обучения.
21	Осознанный выбор образовательного учреждения.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1442236817308491688">https://yandex.ru/video/preview/1442236817308491688</a> Пройти по ссылке, посмотреть видеоурок. Собрать информацию о своей будущей профессии.
22	Итоговое занятие.	Написать сочинение на тему: "Я хочу, Я могу, Мне надо". Сделать вывод и обоснования.
23	Беседа. "Я и Экзамен".	Провести самодиагностику в течении 5 дней. "Стресс-тест".
24	Беседа. «Ассоциативные представления об экзамене».	Беседа. «Ассоциативные представления об экзамене».
25	Дискуссия. «Притча о чуме и страхе».	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1246044746003148904">https://yandex.ru/video/preview/1246044746003148904</a> Посмотреть видео, написать свое мнение, подкрепить примерами из собственной жизни.
26	Беседа. «Не пойму, экзамен – это стресс для родителей».	Самодиагностика. Пройти анкетирование . «Самооценка психологической готовности к ОГЭ, ГВА, ЕГЭ» (модификация методики М.Ю.Чибисовой)