

Приложение 1 к ООП ООО/СОО  
Утверждена приказом директора  
МАОУ СОШ п. Азанка №129 от 29.08.2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Курса внеурочной деятельности**  
**«Успешный старт»**  
(ФГОС ООО/СОО 6-11)

п. Азанка

## Оглавление:

Паспорт программы	3
Аннотация	6
Пояснительная записка	7
Актуальность	8
Целевая аудитория	10
Методическое обеспечение	11
Используемые методики, технологии, инструментарий	12
Формы, режим занятий и этапы реализации программы	13
Ожидаемые результаты обучения	14
Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	17
Система организации контроля за реализацией программы	18
Способы отслеживания результатов	19
Тематический план занятий к развивающей профилактической программе «Путь к успеху»	20
Содержание	21
Источники	26
Приложения	28

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Развивающая профилактическая программа «Успешный старт» (Профориентационная)
------------------------	--

Нормативно-правовые основания программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р</li> <li>2. ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 7 декабря 2017 года N 900-ПП Об утверждении Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года (с изменениями на 3 сентября 2020 года) (в ред. Постановления Правительства Свердловской области от 03.09.2020 N 615-ПП)</li> <li>3. Рабочая программа воспитания МАОУ СОШ п. Азанка, утв. Приказом №76/1 от 22.06.2022г.</li> <li>4. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 01.03.2020) (п.3 ст.66; п.1 ст. 75). URL: <a href="http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/">http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/</a></li> <li>5. Постановление Правительства РФ от 27.08.1996 №1 «Об утверждении Положения о профессиональной ориентации и психологической поддержки населения в Российской Федерации» URL: <a href="http://base.garant.ru/136694/">http://base.garant.ru/136694/</a></li> <li>6. Распоряжение Минпросвещения России от 23.09.2019 N P-97 “Об утверждении методических рекомендаций о реализации проекта «Билет в будущее» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка». – URL: <a href="http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_334897/">http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_334897/</a></li> <li>7. Указ Президента РФ от 07.05.2018 N 204 (ред. от 19.07.2018) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». – URL: <a href="http://kremlin.ru/acts/bank/43027">http://kremlin.ru/acts/bank/43027</a></li> </ol>
Сроки реализации	с 01.09.2023г. по 31.05.2024 г.
Сведения о разработчиках	Кошелева Анастасия Олеговна педагог-психолог МАОУ СОШ п.Азанка высшая кв. категория, т. 89086317823, <a href="mailto:BAFI3000@mail.ru">BAFI3000@mail.ru</a>
Адресность	Учащиеся 6,7,9,10,11 классов
Место реализации программы	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа п. Азанка (МАОУ СОШ п. Азанка), руководитель Пажанковская Лилия Борисовна Сайт <a href="https://school-azanka.edusite.ru/p1aa1.html">https://school-azanka.edusite.ru/p1aa1.html</a> тел. 8(34360)50771, эл. почта <a href="mailto:school-azanka@mail.ru">school-azanka@mail.ru</a> ,
Сведения об исполнителях	Педагог-психолог, социальный педагог, педагог-навигатор проекта «Билет в будущее»
Цель	Формирование компетенций школьника, необходимых для решения практико-ориентированных задач, связанных с профессиональной ориентацией и социализацией.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Развитие познавательного интереса учащихся;</li> <li>❖ приобретение метапредметных образовательных результатов, связанных с построением профессиональных образовательных маршрутов;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ освоение основ культуры созидательного труда;</li> <li>❖ применение полученных теоретических знаний на практике;</li> <li>❖ включение учащихся в разнообразные виды игровой деятельности для создания личностно - значимых продуктов труда;</li> <li>❖ формирование общественной активности личности;</li> <li>❖ формирование гражданской позиции;</li> <li>❖ воспитание трудолюбия, аккуратности, целеустремленности, предприимчивости;</li> <li>❖ формирование ответственности за результаты своей деятельности;</li> <li>❖ воспитание уважительного отношения к людям различных профессий и результатам их труда;</li> <li>❖ развитие личностных способностей: технического мышления, пространственного воображения, творческих, интеллектуальных, коммуникативных и организаторских способностей;</li> <li>❖ реализация творческого потенциала учащихся;</li> <li>❖ формирование потребности в самопознании и саморазвитии;</li> <li>❖ укрепление межпредметных связей;</li> <li>❖ развитие аналитических навыков мышления;</li> <li>❖ Участие во всероссийских конкурсах и проектах прим.:«Билет в будущее»;</li> <li>❖ получение опыта практической деятельности учащихся для дальнейшего осознанного профессионального самоопределения;</li> <li>❖ формирование умения адаптироваться к изменяющимся условиям профессиональной среды;</li> <li>❖ приобретение учащимися знаний, умений и навыков, необходимых в дальнейшей трудовой жизни.</li> </ul>
Направления реализации	Социальная направленность
Этапы реализации	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовительный</li> <li>2. Основной</li> <li>3. Заключительный</li> </ol>
Условия реализации программы	<p>Кадровое обеспечение: Занятия проводятся педагогом-психологом, социальным педагогом, педагогом-навигатором проекта «Билет в будущее»</p> <p>Материально-техническое обеспечение. Помещение. Занятия проводятся в просторном помещении (хорошо освещенном и проветриваемом), где достаточно пространства для игрового взаимодействия (коворкинг- зона) Оборудование. В помещении необходимо наличие стульев на каждого участника и столов для выполнения письменных заданий. Также желательно наличие доски (любой) и ноутбук, возможно смарт- комплекс, принтер для распечатки материалов. Желательны ноутбуки для участников.</p> <p>Информационно-методическое обеспечение: доступ к сети Интернет.(Школа обладает данными</p>

	техническими средствами)
Управление реализацией программы	Педагог – психолог, социальный педагог, педагог-навигатор проекта «Билет в будущее»

### **Краткая аннотация к развивающей профилактической программе «Успешный старт».**

Развивающая профилактическая программа «Путь к успеху» разработана в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом. Имеет социальную направленность. Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность направлена на достижение планируемых результатов основных образовательных программ – личностных, метапредметных и предметных. С введением Федерального Государственного Образовательного Стандарта воспитательный процесс должен строиться на основе развития у учащихся психологической готовности к выбору, профессиональному и личностному самоопределению. Правильный выбор профессии – один из значимых факторов успешности в жизни человека. В жизни каждого человека профессиональная деятельность занимает важное место.

Участие в профориентации и помощь в обоснованном выборе профессии – одна из важнейших задач работы педагога-психолога. Профессиональный путь - длинная дорога. Начинается она в детстве и заканчивается в пожилом возрасте. Поэтому сопровождающих профессиональное становление человека много: это родители, учителя, коллеги, руководители и др. Однако компетентное и продуктивное психологическое сопровождение должен осуществлять специально подготовленный человек - психолог. Оказывая человеку помощь и поддержку в выборе траектории профессионального развития, психолог не навязывает ему свое мнение, а помогает наметить ориентиры, сформировать адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале, получить знания о мире профессий, ознакомиться со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

Программа предполагает работу с подростками в возрасте 13-18 лет, 1 час в неделю, продолжительность программы 32 часа.

### **Пояснительная записка**

В современной России проблема профессионализма является проблемой государственной важности. Только компетентный, хорошо подготовленный специалист, может решить те глобальные задачи, которые стоят перед страной. Необходимость профориентации определяется федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, где отмечается, что школьники должны ориентироваться в мире профессий, понимать значение профессиональной деятельности в

интересах устойчивого развития общества и природы. В современных условиях профессиональное самоопределение предполагает выбор карьеры, сферы приложения и саморазвития личностных возможностей, а также формирование осознанного отношения личности к социокультурным и профессионально – производственным условиям. Поэтому необходимо совершенствовать систему профориентационной работы в ОУ, привести ее в соответствие с требованиями времени. Подготовка учащихся к осознанному выбору профессии - важная социально-педагогическая задача школы. В Концепции модернизации российского образования говорится о необходимости улучшения профессиональной ориентации школьника.

Профессия все больше начинает рассматриваться и как средство для достижения **жизненного успеха**, и как средство для нахождения своего места в обществе, и как средство самореализации личности. Проблема самоопределения становится актуальной как для самого ученика, так и для общества. ***Адекватное профессиональное самоопределение - это главное достижение успеха в профессиональной деятельности.***

Профессионализм – это не только характеристики производительности труда, но и особенности мотивации личности человека труда, системы его устремлений, ценностных ориентаций, смысла труда для самого человека. Профессиональная ориентировка обучающихся школы является составной частью педагогической деятельности и решает одну из важнейших задач социализации личности – задачу её профессионального самоопределения. Для овладения определенной профессией обучающихся необходимо постоянно повышать уровень познавательной активности и развивать способность к осознанной регуляции трудовой деятельности. На достижение этих задач направлена непосредственно внеурочная деятельность, где в среднем звене закрепляются, такие качества личности как трудолюбие, настойчивость, умение работать в коллективе, уважение к людям труда. Сообщаются элементарные знания по видам труда, формируются трудовые качества, проводится обучение доступным приемам труда, развивается самостоятельность в труде, прививается интерес к труду. Кроме того, во внеурочное время у школьников с помощью активных средств профориентационной деятельности (деловые игры, общественно-полезный труд, экскурсии, индивидуальная работа и др.) формируется добросовестное отношение к труду, понимание его роли в жизни человека и общества, дается установка на выбор профессии, развивается интерес к трудовой деятельности. Чтобы подростки сориентировались в профессиональном выборе и подготовились к жизни в школе введена программа внеурочной деятельности «Путь к успеху». Программа позволяет стимулировать интерес школьников к будущему, к своей личности, своим способностям, целенаправленно развивать интерес к профессии. Выбор профессии основывается на соотнесении возможностей, способностей и интересов учащихся с оценкой состояния общественных потребностей в работниках тех или иных специальностей.

Практическая значимость:

Развивающая программа «Путь к успеху» может найти свое применение в образовательных учреждениях города для работы с детьми, находящимися на важном этапе выбора жизненного пути. Также программа будет эффективна в работе с учащимися, испытывающими

трудности в личностной и профессиональной социализации, с подростками «группы риска», имеющими затруднения в выборе профессионального маршрута или низкую мотивацию, со «смазанными» представлениями о будущем.

*Направление программы внеурочной деятельности - социальное.*

### **Актуальность**

В современных условиях быстро меняющейся экономической ситуации на рынке труда особенно остро встает проблема помощи учащимся в осознанном выборе профессии, влияния на степень их информированности о рынке труда и образовательных услуг, на мотивационную сферу. Современный рынок труда сложен и многообразен. С одной стороны он предлагает большие возможности для реализации индивидуальных качеств и построения профессиональной карьеры, с другой – предъявляет высокие требования к человеку с точки зрения профессиональных и личностных характеристик, диктует необходимость активной самореализации. Правильный выбор профессии является основным условием успешной социализации. Разрешению этой проблемы способствует внеурочная деятельность. Наиболее актуальным при реализации этого направления в соответствии с ФГОС ООО является компетентностный подход, который в школьном образовании понимается как ориентация образовательной практики на развитие такого интегрального качества личности, как способность и готовность ученика решать проблемы, типичные и нетрадиционные задачи, возникающие в актуальных для него жизненных ситуациях, с использованием ценностей, способностей, образовательного и жизненного опыта. И начинать такую деятельность необходимо как можно раньше.

**Цель программы** – формирование компетенций школьника, необходимых для решения практико-ориентированных задач, связанных с профессиональной ориентацией и социализацией.

Для достижения цели необходимо решение следующих **задач**:

- обучающих:
  - ❖ развитие познавательного интереса учащихся;
  - ❖ приобретение метапредметных образовательных результатов, связанных с построением профессиональных образовательных маршрутов;
  - ❖ освоение основ культуры созидательного труда;
  - ❖ применение полученных теоретических знаний на практике;
    - ❖ включение учащихся в разнообразные виды игровой деятельности для создания личностно - значимых продуктов труда.
- воспитательных:

- ❖ формирование общественной активности личности;
  - ❖ формирование гражданской позиции;
  - ❖ воспитание трудолюбия, аккуратности, целеустремленности, предприимчивости;
  - ❖ формирование ответственности за результаты своей деятельности;
  - ❖ воспитание уважительного отношения к людям различных профессий и результатам их труда.
- развивающих:
- ❖ развитие личностных способностей: технического мышления, пространственного воображения, творческих, интеллектуальных, коммуникативных и организаторских способностей;
  - ❖ реализация творческого потенциала учащихся;
  - ❖ формирование потребности в самопознании и саморазвитии;
  - ❖ укрепление межпредметных связей;
  - ❖ развитие аналитических навыков мышления.
- профессионально-ориентационных:
- ❖ Участие во всероссийских конкурсах и проектах прим. «Билет в будущее»;
  - ❖ получение опыта практической деятельности учащихся для дальнейшего осознанного профессионального самоопределения;
  - ❖ формирование умения адаптироваться к изменяющимся условиям профессиональной среды;
  - ❖ приобретение учащимися знаний, умений и навыков, необходимых в дальнейшей трудовой жизни

### **Целевая аудитория**

Учащиеся 7-9 класса (подростки 13-16 лет). В этом возрасте происходит формирование ценностных ориентаций, огромное значение придается вопросу о смысле жизни и построении жизненного плана. Подростки критически к себе относятся, встаёт вопрос о степени принятия или непринятия себя как личности. Возникает потребность в личном, социальном и профессиональном самоопределении. Находясь на пороге самостоятельной взрослой жизни, учащиеся должны стать субъектами своей будущей профессиональной жизни. Профессиональные планы на данном этапе развития в большинстве случаев расплывчаты и имеют весьма неясные очертания - зачастую подростки представляют себя в разнообразных эмоционально привлекательных профессиональных ролях. Но для того, чтобы состояться как личность и определить свое предназначение, недостаточно просто представлять будущее в общих чертах, нужно осознавать свои способности, возможности. Нужно научиться ставить цели, а также знать пути и способы их достижения.

Особенность социальной ситуации развития на данном этапе жизни заключается в том, что девушки и юноши находятся на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Новая социальная позиция, высокая степень неопределенности жизни, неясность перспектив, связанная с экономическим состоянием в мире, приводит к тому, что подростки с опасением смотрят в завтрашний день и тревожатся сверх меры. В таких условиях психологическая поддержка заключается в формировании образа будущего, развитии способности видеть перспективы, принимать самостоятельные решения и освоении навыков планирования собственной жизни.

### **Методическое обеспечение**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 01.03.2020) (п.3 ст.66; п.1 ст. 75). URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
2. Постановление Правительства РФ от 27.08.1996 №1 «Об утверждении Положения о профессиональной ориентации и психологической поддержки населения в Российской Федерации» URL: <http://base.garant.ru/136694/>
3. Распоряжение Минпросвещения России от 23.09.2019 N Р-97 “Об утверждении методических рекомендаций о реализации проекта «Билет в будущее» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка». – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_334897/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_334897/)
4. Указ Президента РФ от 07.05.2018 N 204 (ред. от 19.07.2018) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». – URL: <http://kremlin.ru/acts/bank/43027>
5. [http://www.fa.ru/org/div/gprstm/prof/SiteAssets/Pages/ul/ilovepdf\\_merged%20%286%29.pdf](http://www.fa.ru/org/div/gprstm/prof/SiteAssets/Pages/ul/ilovepdf_merged%20%286%29.pdf) <https://bvbinfo.ru/> - платформа Билет в будущее - проект ранней профессиональной ориентации обучающихся.
6. Грецов А.Г. «Выбираем профессию: советы практического психолога»
7. Дубровина И.В. «Рабочая книга школьного психолога».
8. Овчарова В.Н. «Справочная книга школьного психолога»
9. «Профконсультационная работа со старшеклассниками» под. Ред. Б.А. Федоришина
10. Резапкина Г.В. «Я и моя профессия: программа профессионального самоопределения для подростков

### **Используемые методики, технологии, инструментарий**

Осуществляется реализация программы с помощью современных методов и технологий, позволяющих разнообразить процесс обучения и облегчить усвоение нового материала и формирование навыков:

1. Мини-лекция. Обеспечивает объяснение теоретических принципов и моделей, которые, по мнению ведущего, являются значимыми для текущих потребностей обучающихся.

2. Беседа и дискуссия. Помогают организовать совместную коммуникацию в интересах интенсивного и продуктивного решения групповой задачи. Эти формы работы предоставляют участникам возможность увидеть проблему с разных сторон, уточнить взаимные позиции, что уменьшает сопротивление восприятию новой информации. Применение этих форм усиливает сплоченность группы и способствует самораскрытию участников, так как они являются способом групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний.
3. Образовательный квиз - игровые технологии делают процесс обучения эффективным и увлекательным, мотивируют участников к изучению проблематики занятий, позволяют аккумулировать и передавать социальный опыт в системах «подросток-взрослый» и «подросток-подросток». Коммуникативные игры способствуют формированию навыков общения и сотрудничества в группе. Ролевые игры позволяют примерить на себя роли, различные по содержанию и статусу, утвердить или изменить личные установки и модели поведения. Профориентационные игры позволяют моделировать перспективы профессионального и личностного развития в их целостности.
4. Арт-терапевтические технологии. Использование рисуночной терапии, метафорических ассоциативных карт, коллажирования и сказкотерапии вносят элемент разнообразия, делают занятия интересными и увлекательными. Применение этих методов способствует самораскрытию подростков, проявлению нестандартного мышления, поиску необычных путей решения.
5. Проектная деятельность. Использование элементов проектной деятельности позволяет активизировать поисковую активность подростков, раскрыть творческие способности обучающихся и сформировать умения, необходимые для успешной социализации в профессиональной среде, развить глобальные компетенции.
6. Участие в проектах ранней профессиональной ориентации обучающихся «Билет в будущее» с целью формирования ответственного отношения к осознанному выбору образовательной и профессиональной траектории через расширение границ самопознания в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями каждой личности и с учетом социокультурной и экономической ситуации. Активное включение обучающихся в процесс самоопределения на основе неоднократных профессиональных проб, накопление цифрового портфолио обучающегося и выработка рекомендаций по построению индивидуального учебного плана, в соответствии с выбранными профессиональными компетенциями по итогам участия в проекте
7. Информационные средства (стенды, слайды, буклеты и.т.д.)

### **Формы, режим занятий и этапы реализации программы**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу в течение года (32 часа в год) в форме теоретических и практических занятий, игровой форме, тренинги, в форме мастер-классов, беседы, диспуты, дебаты, дискуссии, квест-игры, социально-значимые акции в классе, школе, исследовательские работы, проектная деятельность, социально-значимые акции в социуме (вне ОУ). Занятия могут, частично, проводится в дистанционном формате при помощи современных средств связи, ВК, платформа Zoom.

Данные формы работы позволяют наиболее эффективно решать поставленные задачи курса. Для реализации содержания занятий по данной программе основные теоретические положения сопровождаются выполнением практических работ, которые помогают учащимся применять изученные понятия на практике, в конкретных жизненных ситуациях. На каждом занятии предусматривается практическая деятельность, включающая в себя работу с диагностическими методиками, участие в профориентационных и ролевых играх, выполнение упражнений. Предполагается также использование таких активных методов обучения, как эвристическая беседа, эвристический семинар. В процессе обучения используется различный дидактический материал: презентации по темам курса, плакаты, схемы, видеоматериалы.

1. Подготовительный этап. Включает в себя встречу с учащимися, на которой происходит знакомство с программой, проговаривается цель программы, возможности. На этом же этапе происходит формирование учебных групп, решаются организационные вопросы. Предлагается возможность онлайн -занятий.

2. Основной этап. Предполагает реализацию программы развивающей программы «Путь к успеху». Занятия включают в себя теоретическую информацию, тестирование, анкетирование, заполнение учащимися рабочих листов по заданной теме, практическую отработку навыков в играх и упражнениях, самостоятельную информационно-поисковую деятельность подростков и выполнение мини-проектов. Участие в проекте «Билет в будущее». «ПроеКтория».

3. Заключительный этап. На данном этапе проводится оценка эффективности программы на основе разработанных критериев, Подводятся итоги участия в проектах. Рефлексия. Отчет о результатах и практической значимости программы.

### **Ожидаемые результаты обучения**

*Личностные* результаты освоения программы внеурочной деятельности должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, формирование уважительного отношения к труду, развитие опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные** результаты освоения программы внеурочной деятельности должны отражать:

**универсальные учебные действия: регулятивные, познавательные и коммуникативные.**

*Регулятивные:*

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные:*

- 1) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 2) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 3) овладение навыками смыслового чтения.

*Коммуникативные:*

- 1) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

2) умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

*Предметные результаты изучения данной программы внеурочной деятельности:*

- 1) ориентация в системе профессионального образования;
- 2) ориентация в понятиях, связанных с индивидуальным профессиональным маршрутом;
- 3) основные принципы построения индивидуального профессионального маршрута;
- 4) соотнесение профессий, специальностей и профессиональных образовательных учреждений.

**Учащийся научится:**

- планировать и выполнять учебные действия, связанные с поиском информации;
- выбирать и использовать методы, соответствующие рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путем исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- использовать игровые приемы для решения практико-ориентированных задач;
- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебные действия, связанные с решением практико-ориентированных задач;
- целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности;
  - осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненных работ; Личностные качества, развиваемые в результате обучения по программе: самостоятельность, организованность, гибкость, коммуникативность, ответственность, взаимопомощь, толерантность, аккуратность, работоспособность, трудолюбие

### **Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы**

*Кадровое обеспечение:* Занятия проводятся педагогом-психологом, обладающим знаниями закономерностей психического развития, имеющим опыт групповой работы с подростками. Также желательно наличие навыков организации коммуникативного взаимодействия и знакомство с современными технологиями работы.

*Материально-техническое обеспечение . Помещение.* Занятия проводятся в просторном помещении (хорошо освещенном и проветриваемом), где достаточно пространства для игрового взаимодействия (коворкинг-зона) *Оборудование.* В помещении необходимо наличие стульев на каждого участника и столов для выполнения письменных заданий. Также желательно наличие доски (любой) и ноутбука с мультимедийным оборудованием, возможно смарт-комплекс, принтер для распечатки материалов. Желательны ноутбуки для участников.

*Информационно-методическое обеспечение:* доступ к сети Интернет.

Для реализации программы на каждом занятии ведущему необходимо иметь: план занятия с описанием игр и упражнений; мяч или небольшая мягкая игрушка; раздаточный материал для участников (при необходимости, буклеты, анкеты, тесты); канцтовары (бумага, карандаши, фломастеры, клей, пластилин, краски, ножницы, ватман, и т.д.); поручные материалы (журналы, газеты, различные мелкие предметы природного и искусственного происхождения для выполнения творческих заданий и реализации потребности в самовыражении).

### **Система организации контроля за реализацией программы.**

Для организации контроля используются:

текущий контроль - заполнение журнала групповых форм работы ( Приложение 1); анализ анкет обратной связи и рефлексивных высказываний участников (Приложение 2); анализ методов решения проблемных заданий в процессе занятий;

итоговый контроль - сравнительный анализ входной и выходной диагностики (Опросник профессиональных установок подростка И. М. Кондакова (Приложение 3); выполнение участниками практико-ориентированных заданий по тематике программы. Диагностический инструментарий: Опросник Дж. Голланда по определению профессионально ориентированного типа личности.

*Критерии оценки достижения планируемых результатов:*

*Количественные:* повышение на 25 % доли учащихся, имеющих адекватные профессиональные установки (независимость, рационализм, реализм, решительность и уверенность в профессиональном выборе) по результатам диагностики (Опросник профессиональных установок подростка И.М. Кондакова). Увеличение числа участников проекта «ПреКтория» -система опроса. Количество участников проекта «Билет в будущее» согласно квоте, если квота отсутствует, 95 % участников программы должны принять участие в проекте.

*Качественные:* положительные отзывы о программе (анализ анкет обратной связи, гугл - форм - анкета, и рефлексивных высказываний учащихся, предполагающих отзыв о программе или высказывание об приобретенном опыте и о новых компетенциях); стремление использовать или использование полученных знаний и умений в жизни ; готовность работать в режиме взаимодействия (контактность, сотрудничества с педагогом-психологом). Возможен отзыв от родителей или педагогов.

### **Способы отслеживания результатов**

Одним из важнейших условий реализации проекта является прогнозирование и анализ ее результативности и степень эффективности.

Для отслеживания результатов проекта используется система методов наблюдения, исследования и диагностики. Для каждой возрастной группы определяются свои адекватные методы и формы контроля как текущего, так и итогового. Диагностические исследования позволяют зафиксировать начальный уровень, текущие изменения в ходе реализации образовательных, воспитательных и развивающих задач, а также прогнозировать результат и вовремя вносить корректировки в технологии освоения профессионального выбора и ориентации.

Диагностический инструментарий: тест для отслеживания эффективности освоения обучающимися образовательной деятельности по проекту, тест М.Ф. Шевченко «Определение темперамента» (Приложение 4); методика Дембо-Рубинштейн «Самооценка»; методика Т. Элерса «Мотивация к успеху, мотивация к избеганию неудач»; тест-опросник Шмишека «Выявление акцентуаций»; личностный опросник Г. Айзенка, методика А.П. Чернявская «Готовность к выбору профессии».

#### **Тематический план занятий к развивающей профилактической программе «Путь к успеху»**

№	Тема	Количество часов
---	------	------------------

1	Вводное занятие	1 час
Раздел 1. Психология личности (5 часов)		
2	Тема 1. Темперамент и профессия. Определение типа темперамента.	1 час
3	Тема 2. Чувства и эмоции. Тест эмоций.	1 час
4	Тема 3. Стресс и тревожность.	1 час
5	Тема 4. Познавательные процессы. Мышление и особенности интеллектуальной сферы.	2 часа
Раздел 3. Лабиринт профессий		
6	Тема 1. Склонности и интересы в профессиональном выборе.	1 час
7	Тема 2. Типология профессий.	1 час
8	Тема 3. Профессии, ушедшие в прошлое. Будущие профессии.	2 часа
9	Тема 4. Профессиограммы	4 часа
10	Тема 5. Пути получения профессии.	2 часа
11	Тема 6. Профессия и здоровье.	1 час
12	Тема 6. Секреты выбора профессии.	2 часа
Раздел 4. Мои цели и достижения. (9 часов)		
13	Тема 1. Я умею, я могу.	1 час
14	Тема 2. Проект «Большая перемена»	4 часа
15	Тема 3. «Билет в будущее»	4 часа
Раздел 5. Итоговое занятие (4 часа)		

## Содержание.

### Вводное занятие (1 час)

Теория. Правила поведения на занятии. Правила техники безопасности. Представление учащимся содержания курса и основных форм работы на занятиях. Ознакомление с целями и задачами программы. Знакомство с правилами поведения в группе.

Практика. Оформление тетрадей. Изображения себя на титульном листе тетрадей.

- Сочинение «Кто Я?», «Кем я хочу быть?», «Что я хочу знать о себе?»
- «Все работы хороши, выбирай на вкус!» *МАСТЕР-КЛАСС*(психологический тренинг с элементами игры) (Приложение5)

## **Раздел 1. Психология личности (4 часа)**

### **Тема 1. Темперамент и профессия. Определение типа темперамента. (1 час)**

Беседа. Понятие «темперамент». Особенности темперамента. Роль темперамента в выборе профессии. Важно ли знать свой тип темперамента и его особенности при выборе профессии. Сопоставление типа темперамента с профессиями.

Практическая часть. Диагностика типа темперамента. (модификация личностного опросника Г. Айзенка) Методика «Самооценка индивидуальных особенностей» (авт. Л. Н. Кабардова).

### **Тема 2. Чувства и эмоции. Тест эмоций. (1 час)**

Теория. Беседа. Нужны ли человеку чувства и эмоции? Нужно ли учиться их контролировать?

Практическая часть. Развитие эмпатии как одного из компонентов гибких компетенций.

- Упражнение «Нарисуй эмоцию»
- Упражнение «Угадай эмоцию»
- Упражнение «Назови эмоцию»
- Тест эмоций (модификация теста Басса-Дарки)

### **Тема 3. Стресс и тревожность. (1 час)**

Теория. Беседа. Понятия в психологии: стресс и тревожность. Как бороться со стрессом и регулировать своё эмоциональное состояние.

Практическая часть.

- Методика «Определение уровня тревожности»

#### **Тема 4. Познавательные процессы. Мышление и особенности интеллектуальной сферы.(2 часа)**

Теория. Беседа. Что такое познавательные процессы? Зачем они нужны человеку? Особенности интеллектуальной сферы. Мозговой штурм. Гибкие компетенции – что это?

Практическая часть. Упражнение на развитие мышления: Творческие задачи. -<https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj4ntTW64H3AhWpAhAIHZSgAZkQFnoECBwQAQ&url=https%3A%2F%2F4brain.ru%2Ftriz%2Fzadachi.php&usg=AOvVaw0GtdQh-WAK5BaQ9ZQcLvsj>

### **Раздел 3. Лабиринт профессий.**

#### **Тема 1. Склонности и интересы в профессиональном выборе.(1ч)**

Беседа. Что такое склонности и интересы? Важно ли учитывать их при выборе будущей профессии.

Практика. Мои увлечения коллаж, рисунок, сочинение.

#### **Тема2. Типология профессий.(1 час)**

Теория. Беседа. Что такое классификация профессий. Знакомство с четырехуровневой классификацией профессий Е.А. Климова.

Практика. Определение типа будущей профессии (методика Е.А. Климова)

#### **Тема 3. Профессии, ушедшие в прошлое. Будущие профессии.(2часа)**

Теория. Информирование учащихся о понятии профессии устаревшие. Русские старинные профессии (косари, коробейники, скоморохи и т.д). Информирование учащихся с понятиями профессии будущего, востребованные профессии. Изучение «Атласа профессий» <https://atlas100.ru/catalog/> . Мини-лекция о состоянии современного рынка труда. Информация о наиболее востребованных профессиях и о профессиях, которые не востребованы на сегодняшний день.

Практика. Творческое задание «Я в будущем», коллаж «Современные профессии», игровые мини пробы профессии, конкурс рисунков «Профессии будущего».

#### **Тема 4. Профессиограммы (4 часа)**

Теория. Знакомство учащихся с профессиограммами. «Человек-человек», «Человек- знаковая система», «Человек- природа», «Человек-художественный образ», «Человек – техника».

Практика. Профориентационные игры.

### **Тема 5. Пути получения профессии.(2 часа)**

Тема 1. Беседа. Способы получения образования: среднее специальное образование, высшее образование. Что такое дистанционная технология обучения.

Практика. Виртуальные экскурсии по ВУЗам. Мониторинг учебных заведений в ближайшем расположении. Игра «Приемная комиссия»

### **Тема 6. Профессия и здоровье. (1 час)**

Теория. Беседа. Четыре группы требований к здоровью человека. Медицинские ограничения профессиональной пригодности. Способности, профессиональная пригодность, состояние физического здоровья, как основные составляющие правильного выбора. Формула успеха. Ошибки в выборе профессии.

Практическая часть. Методика «Моё здоровье».

### **Тема 6. Секреты выбора профессии. (2 часа)**

Теория. Азы правильного выбора. Ошибки при выборе профессии.

Практика. Игра «Три листочка», упражнение «Мифы или реальность выбора профессии».

## **Раздел 4. Мои цели и достижения. (9 часов)**

### **Тема 1. Я умею, я могу.**

Теория. Знакомство детей с содержанием профориентационного портфолио. Роль творческих успехов ребенка в выборе профессии.

Практика. Творческое задание «Мои достижения», «Я мечтаю быть», «Я умею, я могу». Упражнение «Дорожная карта», «Заборы и овраги», «Что такое жизненный успех». Анкета мои интересы.

## **Тема 2.Проект «Большая перемена»**

Теория. Знакомство с проектом. Информирование о возможностях при участии в проекте. О возможных достижениях. Примеры.

Практика. Регистрация в проекте. Участие. Прохождение этапов проекта «Большая перемена».

## **Тема 3. «Билет в будущее»**

Теория. Знакомство с проектом. Информирование о возможностях при участии в проекте. О возможных достижениях. Примеры.

Практика. Регистрация в проекте. Прохождение тестов. Участие. Прохождение этапов проекта «Билет в будущее».

## **Раздел 5.Итоговое занятие (4часа)**

Проект «Мои цели и достижения», «Профессии будущего», «Я буду»

Индивидуальная или групповая работа учащихся над проектом.

1. Выбор темы
2. Определение проблемы
3. Цель и задачи проекта
4. Работа над проектом
5. Оформление презентации
6. Защита проекта

**Источники:**

1. [http://www.fa.ru/org/div/gprstm/prof/SiteAssets/Pages/ul/ilovepdf\\_merged%20%286%29.pdf](http://www.fa.ru/org/div/gprstm/prof/SiteAssets/Pages/ul/ilovepdf_merged%20%286%29.pdf)
2. <https://bvbinfo.ru/> - платформа Билет в будущее - проект ранней профессиональной ориентации обучающихся.
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/nauchno-metodicheskoe-obespechenie-formirovaniya-professionalnogo-samooopredeleniya-shkolnikov> - Научно-методическое обеспечение формирования профессионального самоопределения школьников
4. Активизирующие профориентационные опросники // <https://psyera.ru>
5. Андреева О.Н. Профориентационный КВН // <https://infourok.ru>
6. Бедарева Т., Грецов А. 100 популярных профессий. Психология успешной карьеры для старшеклассников и студентов. - СПб, 2018. – 311 с.
7. Безус Ж.Н., Жукова Ю.П., Кузнецова И.В., Радченко В.В., Совина К.В., Холодилова Ю.К. Путь к профессии: основы активной позиции на рынке труда: Учебное пособие для учащихся старших классов школ. - Ярославль: Центр «Ресурс», 2013 - 152 с.
8. Бендюков М. А. Ступени карьеры: азбука профориентации. – СПб.: Речь, 2016 – 236 с.
9. Дифференциально-диагностический опросник Климова // <https://psychologys.ru/oprosnik-klimova>
10. Зеер Э.Ф. Психология профессий. Учебное пособие. – М.: Академический проект Фонд «Мир», 2016. – 212с.
11. Зеер Э.Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. – М.: МПСИ, 2018. – 119 с.
12. «Карта интересов» А.Е. Голомшток // <http://testoteka.narod.ru>
13. Климова Е.К. Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития: учебно-методическое пособие — СПб: Речь, 2013. – 212 с.
14. Материалы сайта <http://www.proprof.ru>
15. Минюрова С. Психология саморазвития человека в профессии. – М.: Логос, 2018. -115 с.
16. Мучински П. Психология, профессия, карьера. – СПб.: Нева, 2014. – 322 с.
17. Никитина Е. Как выбрать профессию: советы и рекомендации для школьников и взрослых // <https://iklife.ru> «Одно из двух» (методика Дж. Холланда в модификации Г.В. Резапкиной) // <http://school-97.edusite.ru>
18. Павлова Т. Л. Профориентация старшеклассников: диагностика и развитие профессиональной зрелости. – М.: Сфера, 2016 - 118 с.
19. Предпрофильная подготовка. Путь к профессии: учебная программа для общеобразовательных учреждений /авт.-сост.: Коллектив специалистов центра «Ресурс»; под общей ред. О. В. Большаковой, Н. П. Анисимовой, И. В. Кузнецовой. – Ярославль: Центр «Ресурс», 2016 – 46 с.
20. Проективная методика «Несуществующее животное»: интерпретация// <https://www.syl.ru> 18
21. Профориентационные игры: практикум по профориентационной работе. Составители: З.В. Горбачева, О.Н. Кашеева, Т.Н. Кузьмина, М.Н. Хахунова /Под ред. И.В. Кузнецовой, канд. пс. наук. - Ярославль: Центр «Ресурс», 2014 - 120 с.
22. Пряжников Н.С. Методы активизации личного и профессионального самоопределения. – М.: МПСИ, 2012. – 96 с.

23. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). - М.: ВАКО, 2015 - 288 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
24. Резапкина Г. В. Матрица выбора профессии // <http://testoteka.narod.ru>
25. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. - М.: Генезис, 2007 - 128 с.
26. Романова Е. С. 99 популярных профессий: психологический анализ и профессиограммы. - 2-е изд.. - Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2016 - 460 с.
27. Сарчинский Н. Деловая игра «Перспектива успеха» // <https://pandia.ru>
28. Типичные ошибки выбора профессии // <https://proforientatsia.ru>
29. Устный журнал «В мире профессий» // Материалы сайта <https://kopilkaurokov.ru>

Приложение 1

#### Журнала групповых форм работы

Дата	Мероприятие	Форма	Количество участников	Примечание

**Анкета обратной связи и рефлексивных высказываний участников**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Прошу вас дать максимально развернутые оценки. Это поможет мне совершенствовать программу «Путь к успеху» и повысить его эффективность.

Что вы измените вашей жизни по итогам программы? \_\_\_\_\_

Какие навыки и умения требуют еще более глубокого развития по окончании программы? \_\_\_\_\_

Что вы порекомендуете для совершенствования данной программы? \_\_\_\_\_

Какие навыки и умения вы приобрели? \_\_\_\_\_

Основная проблема формирования адекватных профессиональных установок решается в условиях системно организованного трудового обучения и воспитания, когда происходит подготовка к реальной трудовой деятельности, в том числе коллективной, даются знания о структуре мира труда и основах организации производства, вырабатываются уважение к труду, желание работать ради общественных интересов и т. д. От характера выраженности профессиональных установок зависит такой важный фактор профессионального развития, как согласование профессиональных намерений и профессиональных интересов.

**Оснащение:** бланк ответов, опросник,

**Инструкция.** Прочитайте предложенные ниже высказывания. Если вы с ними согласны, то в бланке ответов обведите тот номер вопроса, с которым вы согласны. Если вы не согласны с высказыванием, то в бланке ответов ничего отмечать не надо. Время диагностики не ограничено.

*Опросник*

1. Я слишком плохо знаю мир профессий.
2. Выбор профессии не должен делаться под влиянием эмоций.
3. От многого сейчас ценного я могу отказаться ради перспективных профессиональных целей.
4. Если на моем профессиональном пути возникнут проблемы, то никак не из-за недостатка у меня ума.
5. Я с большим вниманием прислушиваюсь к каждому совету о моем профессиональном выборе.
6. В профессиональном выборе я чувствую беспомощность, и мне нужна чья-либо поддержка и помощь.
7. Уже сейчас мне стоит предпринимать конкретные шаги к выбору будущей профессии, а не ограничиваться лишь обдумыванием положения.

8. Я отличаюсь от других, поэтому и моя профессия будет особенной.
9. Нет сомнений, когда я выберу профессию, приложу все силы, чтобы стать первоклассным специалистом.
10. Мои требования к профессии такие же обычные, как и у моих сверстников.
11. В выборе профессии мне крайне не хватает собственной решительности.
12. Считаю, что мне необходим такой план, который позволит мне выбрать профессию абсолютно верно.
13. Я в состоянии многое в себе менять, чтобы соответствовать будущей профессии.
14. В будущей профессии я обязательно найду применение всем своим качествам.
15. Я чувствую себя значительно уверенней, когда знаю, что мой профессиональный выбор волнует и других.
16. Совершенно не знаю, какими критериями мне руководствоваться в выборе профессии.
17. Описания различных профессий имеют чаще всего не очень объективный характер.
18. Полагаю, что мне обязательно должна достаться не просто хорошая профессия, а такая, которая позволит проявиться моей индивидуальности.
19. У меня достаточно способностей, чтобы стать очень хорошим специалистом.
20. Мне кажется, что обычно не создается условий, чтобы человек работал с полной отдачей.
21. Совершенно не знаю, с чего начать свой профессиональный путь.
22. Даже если профессия уже выбрана, стоит еще и еще раз подумать на эту тему.
23. Для меня очень желательно как можно скорее приобрести социальную независимость.
24. Нет сомнений, что в моем профессиональном становлении мне будут сопутствовать счастье и удача.

25. В выборе профессии я слишком поддаюсь внешним влияниям, советам, примерам.
26. Временами я ругаю себя за излишнюю нерешительность в выборе профессии.
27. Для меня очень важно найти человека, который передал бы мне секреты профессионального мастерства.
28. Я чувствую эмоциональный подъем при мысли о возможностях, которые откроет передо мной моя будущая профессия.
29. Препятствия на моем профессиональном пути я обязательно преодолею, даже отказываясь при этом от чего-то личного.
30. Я совсем не тороплюсь любой ценой приобрести позицию взрослого.
31. Из-за моего невезения мне может не повезти и с выбором профессии.
32. Я не доверяю внешней привлекательности профессий.
33. В выборе профессии я полагаюсь в первую очередь на интуицию.
34. Мой профессиональный выбор будет окончательным и навсегда.
35. Я, вероятно, уступлю, если меня слишком настойчиво будут убеждать выбрать ту или иную профессию.
36. У меня нет устойчивых взглядов на мое профессиональное будущее.
37. Я не очень доверяю чувствам в выборе профессии.
38. Главное в моей будущей профессии — добиться личных достижений.
39. В будущей профессии мне хотелось бы делать что-нибудь исключительное.
40. В любом случае, если есть возможность учиться дальше, не следует торопиться идти работать.

Когда-то давно древнегреческий врач Гиппократ выделил четыре типа темперамента. Эта классификация актуальна и по сей день. Однако «чистые» холерики, сангвиники, флегматики и меланхолики встречаются очень редко. Большинство людей относится к так называемым смешанным типам темперамента. Им присущи черты разных типов темперамента, один из которых, как правило, преобладает. Данный тест состоит из 4 частей, в каждой части — 20 утверждений, характеризующих определенный тип темперамента. Вам нужно будет согласиться или не согласиться с каждым утверждением в зависимости от того, насколько оно применимо к вам.

<p>Часть 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я суетлив и неусидчив.</li> <li>2. Я не сдержан и вспыльчив.</li> <li>3. Я нетерпелив.</li> <li>4. Я резок и прямолинеен в общении.</li> <li>5. Я часто являюсь инициатором всевозможных мероприятий.</li> <li>6. Я упрям.</li> <li>7. В споре я очень находчив.</li> <li>8. Мне трудно соблюдать определенный ритм в работе.</li> <li>9. Я часто иду на риск.</li> <li>10. Я не помню обид.</li> <li>11. Я говорю очень быстро и возбужденно.</li> <li>12. Я неуравновешен и часто горячусь из-за мелочей.</li> <li>13. Я нетерпим к недостаткам других.</li> <li>14. Я люблю дразнить людей.</li> <li>15. Моя мимика очень выразительна.</li> <li>16. Я быстро принимаю решения.</li> <li>17. Меня привлекает все новое.</li> <li>18. Мои движения порывисты и резки.</li> <li>19. Я всегда настойчиво иду к поставленной цели.</li> <li>20. У меня часто без особых причин меняется настроение.</li> </ol>	<p>Часть 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я — жизнерадостный человек.</li> <li>2. Я энергичен и всегда знаю, куда направить свою энергию.</li> <li>3. Я не всегда довожу до конца то, что начал.</li> <li>4. Я часто себя переоцениваю.</li> <li>5. Все новое я схватываю буквально на лету.</li> <li>6. Мои интересы непостоянны.</li> <li>7. Свои неудачи я переживаю довольно легко.</li> <li>8. Мне легко приспособиться к практически любым обстоятельствам.</li> <li>9. Любое дело, которым я занимаюсь, увлекает меня.</li> <li>10. Как только мой интерес к делу угасает, я, как правило, бросаю его.</li> <li>11. Я легко включаюсь в новую работу, а также переключаюсь с одного вида деятельности на другой.</li> <li>12. Монотонная кропотливая работа угнетает меня.</li> <li>13. Я общителен и отзывчив, у меня много друзей.</li> <li>14. У меня высокая работоспособность, я очень вынослив.</li> <li>15. Я говорю обычно громко, быстро и четко.</li> <li>16. Даже в сложных и непредвиденных обстоятельствах я не теряю самообладания.</li> <li>17. Я всегда доброжелательно настроен.</li> <li>18. Я обычно без труда засыпаю и просыпаюсь.</li> <li>19. Я часто принимаю поспешные, необдуманные решения.</li> <li>20. Иногда я слушаю кого-то невнимательно, не вникая в суть рассказа.</li> </ol>
<p>Часть 3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычно я спокоен и хладнокровен.</li> <li>2. Во всех своих делах я придерживаюсь</li> </ol>	<p>Часть 4</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Я застенчив и стеснителен.</li> <li>2. В незнакомой обстановке я чувствую себя растерянным.</li> </ol>

<p>определенной последовательности.</p> <p>3. Обычно я рассудителен и осторожен.</p> <p>4. Я спокойно переношу ожидание.</p> <p>5. Если мне нечего сказать, я предпочитаю молчать.</p> <p>6. Моя речь размеренна и спокойна, без яркой эмоциональной окраски.</p> <p>7. Я сдержан и терпелив.</p> <p>8. Я обычно довожу то, что начал, до конца.</p> <p>9. Я не трачу силы на пустяки, но могу быть очень работоспособным, если вижу, что дело того стоит.</p> <p>10. В работе и в жизни я придерживаюсь привычной схемы.</p> <p>11. Мне легко сдерживать свои эмоции.</p> <p>12. Похвала или критика в мой адрес мало волнуют меня.</p> <p>13. К шуткам в свой адрес я отношусь снисходительно.</p> <p>14. Мои интересы отличаются постоянством.</p> <p>15. Я медленно втягиваюсь в работу или переключаюсь с одного вида деятельности на другой.</p> <p>16. Обычно у меня ровные отношения со всеми.</p> <p>17. Я аккуратен и люблю порядок во всем.</p> <p>18. Мне трудно адаптироваться к новой обстановке.</p> <p>19. Я очень выдержан.</p> <p>20. Контакт с новыми людьми я налаживаю постепенно</p>	<p>3. Мне трудно заговорить с незнакомым человеком.</p> <p>4. Порой я не верю в свои силы.</p> <p>5. Я спокойно переношу одиночество.</p> <p>6. Неудачи угнетают меня.</p> <p>7. Иногда я надолго ухожу в себя.</p> <p>8. Я быстро утомляюсь.</p> <p>9. Я говорю очень тихо, иногда почти шепотом.</p> <p>10. Я всегда подстраиваюсь под моего собеседника.</p> <p>11. Иногда что-то впечатляет меня настолько, что я не могу сдержать слез.</p> <p>12. Я очень чувствителен к похвале или критике.</p> <p>13. Я предъявляю высокие требования к себе и окружающим.</p> <p>14. Я бываю мнительным и подозрительным.</p> <p>15. Я легкоранимый человек.</p> <p>16. Меня легко обидеть.</p> <p>17. Я предпочитаю скрывать свои мысли от окружающих.</p> <p>18. Я робок и малоактивен.</p> <p>19. Я обычно безропотно подчиняюсь приказам.</p> <p>20. Мне хотелось бы вызвать у окружающих сочувствие ко мне.</p>
--	--

# Инструкции

Подсчитайте	общее		количество		положительных			ответов		(A).
Подсчитайте	количество	положительных	ответов	отдельно	в	каждой	части	(A1,	A2,	A3, A4).
Вычислите	процент	положительных	ответов		по	каждому	типу	темперамента:		
•	холерик		=		(A1/A)		x	100%;		
•	сангвиник		=		(A2/A)		x	100%;		
•	флегматик		=		(A3/A)		x	100%;		
•	меланхолик		=		(A4/A)		x	100%.		
Полученные	результаты	будут	означать,	какую	часть	в	вашем	темпераменте	составляет	каждый из
этих										типов.
Результаты										теста:

Если результат по какому либо типу равен 40% или выше, то данный тип темперамента у вас является доминирующим. Если результат по какому либо типу равен 30–39%, то черты, характерные для этого типа, выражены у вас достаточно ярко. Если результат по какому либо типу равен 20–29%, то уровень выраженности характерных для этого типа темперамента черт у вас средний.

Если же результат составил 10–19%, то черты данного типа темперамента у вас выражены слабо. Темпераменты и их характеристика:

**Флегматик неспешен**, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою неспешность прилежанием.

**Холерик** - быстрый, страстный, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик, увлекаясь, безалаберно растрчивает свои силы и быстро истощается.

**Сангвиник** - живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Обычно сангвиники обладают выразительной мимикой. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно, приходя в сильное возбуждение от этого, если работа не интересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.

**Меланхолик** - человек легко ранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий, он мало реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он не может сдерживать усилием воли, он чересчур впечатлителен, легко эмоционально раним.

У каждого темперамента можно найти как положительные, так и отрицательные свойства. Хорошее воспитание, контроль и самоконтроль дает возможность проявиться: меланхолику, как человеку впечатлительному с глубокими переживаниями и эмоциями; флегматику, как выдержанному, без скоропалительных решений человеку; сангвинику, как высоко отзывчивому для любой работы человеку: холерику, как страстному, неистовому и активному в работе человеку. Отрицательные свойства темперамента могут проявиться так: у меланхолика — замкнутость и застенчивость; у флегматика — безразличие к людям, сухость; у сангвиника — поверхностность, разбросанность, непостоянство; у холерика — поспешность решений. Как уже отмечалось, различаются четыре основных вида темперамента: сангвинический, холерический, флегматический, меланхолический.

И. П. Павлов дает следующую характеристику особенностей сангвинического темперамента: «Сангвиник — горячий, очень продуктивный деятель, но лишь тогда, когда у него есть много интересного дела, т. е. постоянное возбуждение. Когда же такого дела нет, он становится скучливым, вялым». Сангвиник отличается легкой приспособляемостью к изменяющимся условиям жизни, повышенной контактностью с окружающими людьми, общительностью. Чувства сангвиника легко возникают и быстро сменяются, его стереотипы достаточно подвижны, условные рефлексы быстро закрепляются. В новой обстановке он не чувствует скованности, способен к быстрому переключению внимания и смене видов деятельности, эмоционально устойчив. Людям с сангвиническим темпераментом больше всего подходит деятельность, которая требует быстрых реакций, значительных усилий, распределённости внимания.

Холерический темперамент «Холерический тип, — отмечает И. П. Павлов, — это явно боевой тип, задорный, легко и скоро раздражающийся». «Увлечшись каким-нибудь делом, чересчур налегает на свои средства и силы и в конце концов рвется, истощается больше, чем следует, он дорабатывается до того, что ему все неважно». Для холерика характерны повышенная эмоциональная реактивность, быстрый темп и резкость в движениях. Повышенная возбудимость холерика при неблагоприятных условиях может стать основой вспыльчивости и даже агрессивности. При соответствующей мотивации холерик способен преодолевать значительные трудности, отдаваясь делу с большой страстью. Для него характерна резкая смена настроений. Наибольшей результативности человек с холерическим темпераментом достигает в деятельности, требующей повышенной реактивности и значительного единовременного напряжения сил. Флегматический темперамент «Флегматик — спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик жизни». Реакции флегматика несколько замедленны, настроение устойчиво. Эмоциональная сфера внешне мало выражена. В сложных жизненных ситуациях флегматик остается достаточно спокойным и выдержанным, он не допускает импульсивных, порывистых движений, так как процессы торможения у него всегда уравнивают процессы возбуждения. Правильно рассчитывая свои силы, флегматик проявляет большую настойчивость в доведении дела до конца. Переключение внимания и деятельности у него несколько замедленно. Его стереотипы малоподвижны, и поведение в ряде случаев недостаточно гибко. Флегматик достигает наибольших успехов в тех видах деятельности, которые требуют равномерного напряжения сил, усидчивости, устойчивости внимания и большого терпения. Меланхолический темперамент «Меланхолический темперамент есть явно тормозной тип нервной системы. Для меланхолика, очевидно, каждое явление жизни становится тормозящим его агентом, раз он ни во что не верит, ни на что не надеется, во всем видит и ожидает только плохое, опасное». Меланхолик отличается повышенной ранимостью, склонностью к глубоким переживаниям (иногда даже по незначительным поводам). Его чувства легко возникают, плохо сдерживаются, внешне отчетливо выражены. Сильные внешние воздействия затрудняют его деятельность. Он интровертирован — занят своими переживаниями, замкнут, воздерживается от контактов с незнакомыми людьми, избегает новой обстановки. При определенных условиях жизни у него легко формируется застенчивость, робость, нерешительность и даже трусость. В благоприятной стабильной обстановке меланхолик может достичь значительных успехов в таких видах деятельности, которые требуют повышенной чувствительности, реактивности, быстрой обучаемости, наблюдательности

**«Все работы хороши, выбирай на вкус!»**

***МАСТЕР-КЛАСС***

**(психологический тренинг с элементами игры)**

**Участники:** посещающие программу внеурочной деятельности «Путь к успеху»

**Тема:** «Все работы хороши, выбирай на вкус!»

**Цель:** познакомить обучающихся с профессиональными и личностными качествами различных профессий

**Задачи:**

- Создание позитивного настроения
- Создание атмосферы единства
- Формирование ответственного отношения к выбору профессионального пути
- Расширение представлений о мире профессий
- Рассмотрение профессионально важных качеств, обеспечивающих успешность выполнения профессиональной деятельности

**Материалы к занятию:**

- Листы бумаги А 4
- Карточки с названием профессий (20 штук)
- Карточки с мотивационным направлением (3 штуки)
- Ватман (4 листа)
- Краски
- Кисточки
- Стаканы
- Маркеры
- Журналы
- Клей
- Ножницы
- Пластилин
- Цветная бумага
- Цветные карандаши
- Магнитофон и музыкальный диск
- Дополнительные материалы (бусы, ракушки, камушки, бисер и т.д.)

**Ход проведения:**

**1. Вводная часть:**

Игровое упражнение: «В детстве я хотел быть...» (5 минут)

Цель упражнения: формирование в группе доверительных отношений, пробуждение интереса к теме профессионального самоопределения.

Участники становятся в круг. Каждый участник представляется и говорит, кем бы он хотел быть в детстве, показывая профессию с помощью невербальных средств общения. Группа повторяет движение по кругу за каждым участником.

Игровое упражнение: «Поменяйтесь местами те, кто...» (5 минут)

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

- Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: "Пересядьте все те, кто родился весной" - и все, кто родился весной должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

## **2. Основная часть:**

Мозговой штурм (10 минут)

Цель: определить профессии по мотивационным направлениям.

Команда разбивается на три группы. Ребятам будут представлены три направления:

- Социально- значимые профессии
- Престижные профессии
- Высокооплачиваемы профессии

По каждому направлению группы должны назвать за определенное время как можно больше профессий. Затем после коллективного обсуждения, выбирается профессия, которая получила наибольшее количество голосов

Коллективно-творческая деятельность (25 минут)

Цель: создание портрета представителя определенной профессии

Каждая группа должна создать портрет представителя определенной профессии и с помощью карточек определиться с подарком для другой группы.

1) Игровое упражнение «Подарок»

«Представьте, что нас пригласили на день рождения фирмы (организации, учреждения и т.д.) друзья. Отказаться и не пойти никак нельзя. При этом важно выполнить три условия: 1) подарок должен содержать намек на их профессию; 2) подарок должен быть с «изюминкой», то есть быть веселым, необычным; 3) подарок должен быть доступным по цене.

## 2) Игровое упражнение «Маскарад»

В данной игре участники придумывают наиболее интересный и необычный маскарадный костюм для заранее определенной профессии. Например, для профессии предприниматель это может оказаться костюм в виде изящного галстука «в клеточку», для профессии экономист – костюм «деревянного рубля» и т.д.

## 3) Игровое упражнение «ПВК»

Участники команды должны подготовить словесный портрет представителя определенной профессии с учетом профессиональных и личностных качеств.

### **3. Заключительная часть**

#### Представление продукта коллективно- творческой деятельности (7 минут)

Каждая команда представляет продукт коллективно-творческой деятельности

«Портрет представителя определенной профессии»

#### Игра: «Поступь профессионала» (5 минут)

Цель: дать возможность участникам соотнести свой образ с различными профессиями

Общая инструкция: «Данное игровое упражнение одновременно очень необычное и очень простое. Мы попробуем изобразить те или иные профессии с помощью походки. Сейчас каждый из Вас по очереди встанет со своего места, спокойно подойдет ко мне и вытянет карточку с названием профессий. После этого он продемонстрирует походку данной профессии. Остальные должны будут внимательно наблюдать за ним и постараются отгадать профессию, с которой у Вас проассоциировалась его походка. Известно ведь, что по походке можно иногда узнать (угадать), работает человек грузчиком или артистом балета, военным или бухгалтером и т.д.».

Обсуждение. Подведение итогов. Обратная связь. (3 минуты)

**Ожидаемые результаты:**

1. Овладение конструктивными способами взаимодействия с окружающими
2. Формирование представлений обучающихся о мире профессий
3. Развитие умения планировать профессиональную карьеру, используя знания о профессиональных и личностных особенностях определенной профессии
4. Овладение искусством самопрезентации
5. Создание продукта коллективно-творческой деятельности: «Портрет представителя определенной профессии»