

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 10 города Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области

Рассмотрена
на заседании МО
учителей начальных классов
и цикла «Здоровье»
30.08.2023г.

Проверена
Заместитель директора
по УВР
Ометова О.А.

Утверждена
Директор ГБОУ СОШ №
10 г.Сызрани

Рущак И.В.
Приказ № 375/ОД
31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Психология и выбор профессии»

(8-9 классы)

Направление: социальное

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Психология и выбор профессии» для 8-9 классов составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани, на основе программы Резапкиной Г. В. «Я и моя профессия».

Данная программа курса внеурочной деятельности предназначена побудить подростков к активному самопознанию, исследованию собственных познавательных ресурсов и возможностей, а также помогает им сориентироваться в планах на будущую жизнь.

Цель программы - оказание психологической помощи подросткам в личностном и профессиональном самоопределении и выборе профессии; формирование готовности учащихся к обоснованному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом своих склонностей, способностей, состояния здоровья и потребностей рынка труда в специалистах.

Задачи реализации курса внеурочной деятельности состоят в том, чтобы учащиеся:

- составили целостное представление о мире профессий; освоили понятия, характеризующие профессиональную деятельность человека по различным отраслям;
- исследовали собственные познавательные интересы, склонности, потребности;
- определили пути и способы развития своих познавательных и личностных возможностей;
- воспитывали в себе уважение к рабочему человеку.

Согласно Плану внеурочной деятельности ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани на освоение данной программы отводится в 8 и 9 классах по 1 часу в неделю, по 34 часа в год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Психология и выбор профессии»

В результате обучения по данной программе учащиеся будут

знать:

- уровень развития своих профессионально важных качеств;
- сферы трудовой деятельности;
- правила выбора профессии, карьеры;
- значение правильного самоопределения для личности и общества;
- возможности человека в развитии различных профессионально важных качеств.

уметь:

- осуществлять самоанализ развития своей личности;
- проводить профессиональный анализ профессий и соотносить требования профессий с его личными достижениями.

Познавательные УУД:

Логические универсальные действия:

- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез — составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;
- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений;
- выдвижение гипотез и их обоснование.

Постановка и решение проблемы:

- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением — контроль, коррекция, оценка действий партнера и своих собственных;

Регулятивные УУД:

- Целеполагание - постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- Планирование - определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- Прогнозирование - предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик.

Личностные УУД:

Формирование психологических условий развития способности учащихся к общению, кооперации, сотрудничеству, включая:

- доброжелательность, доверие и внимание к людям,
- готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважение к окружающим — умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.

Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке).

Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;
- целеустремленность и настойчивость в достижении целей.

Личность, готовая к успешной социализации, должна:

- иметь активную жизненную позицию;
- уметь ставить цель и определять вариативные пути её достижения;
- видеть варианты развития событий и быть готовой к преодолению;
- уметь максимально объективно анализировать достигнутые результаты; владеть коммуникативными навыками ведения диалога;
- быть готовой к профессиональному самоопределению в новых условиях; стремиться к достижению жизненного успеха;
- сохранять уверенность, уметь преодолевать трудности в достижении поставленной цели.

Содержание курса внеурочной деятельности «Психология и выбор профессии»

№	Наименование раздела	Форма организации занятия	Вид деятельности
1	<p>Введение</p> <p>(Знакомство с аудиторией и программой курса. Получение информации о профессиональных намерениях учащихся. Жизненные цели, планы и проблемы самоопределения выпускников. Вопросы престижности и полезности профессий и профилей обучения. На распутье Самоопределение личности и определение в себе. Проблема «правильного выбора». Сознательный выбор профессии и профиля обучения с учетом всех «за» и «против», исходя из своих сил и способностей. Дорога труда Понятие «труда». Формирование физических и психических качеств человека в трудовой деятельности.</p>	<p>- тестирование</p> <p>- диагностические методики и приемы: «Оригинальное знакомство», «Представление», «Мода»;</p> <p>- диагностические методики и приемы: упражнение-тест «Я определяюсь в этом мире», «Дороги, которые мы выбираем», «Словарик», ситуация-проба «Оценка».</p> <p>- диагностические методики и приемы: анонимная анкета для размышлений «Труд для вас...», «Народная мудрость о труде», «Словарик», «Спасибо маме», ситуация-проба «Если уволят».</p>	<p>Диагностика степени определенности выбора той или иной профессии.</p> <p>Самоопределение личности и определение в себе.</p> <p>Сознательный выбор профессии с учетом всех «за» и «против», исходя из своих сил и способностей.</p>

	<p>Труд как средство самовыражения личности. Содержание труда. Культура труда. Льгота по оплате труда несовершеннолетних. Народные мудрости о труде. Три типа отношений к труду)</p>		
2	<p>Самообразование и самопознание (Самообразование Понятие терминов «обучение», «учение», «самообучение». Индивидуальность «левизны»- «правизны». Индивидуальность восприятия. Пять «САМО» в учении. Самооценка. Самонаблюдение. Сходство и различие ваших «я». Познавательные интересы и склонности. Механизмы формирования и развития познавательных интересов. Влияние индивидуальных способностей человека на выбор профессии. Интересы и выбор профессии)</p>	<p>Диагностические методики и приемы: упражнение-тест «Умеете ли вы учиться?» Диагностические методики и приемы: тесты, упражнение-тест «Оценка своих физических данных», упражнение «Самооценка своих представлений о себе», упражнение «Адекватная самооценка».</p>	<p>Тестирование Изучение личностных способностей и потребностей, влияния индивидуальных способностей человека на выбор профессии. Составление «Карты интересов». Развитие навыков рефлексии Определение «интереса» с помощью метода «паутины».</p>
3	<p>Мир профессий (Типы профессий. Формула</p>	<p>Диагностические методики и приемы: упражнение «В мире профессий», опросник-тест</p>	<p>Проблемно-ценностное общение, познавательная деятельность</p>

	<p>профессии. Склонность к типу професии. Определение понятий «профессия», «специальность». Квалификация профессий по предмету труда, по цели деятельности, по орудиям труда, по условиям труда, по области деятельности. Склонность к типу профессии. Профессиональный тип личности Типичные ошибки при выборе профессии. Шесть профессиональных типов личности)</p>	<p>Климова «Что вы предпочтёте?», упражнение «Я в мире профессий», «Представление о профессиях». Диагностические методики и приемы: методика Дж. Голланда «Определение типа личности», игра «Телеграф».</p>	
4	<p>Профессионально е самоопределение (Уровень притязаний. Отношение к себе и другим. Определение «уровня притязаний». Разновидности социальных положений. Социальные притязания. Взаимоотношения с родителями. Дорога взросления (Взрослость как качество личности. Двойственные позиции подросткового возраста. Ступени взросления. Самооп</p>	<p>Диагностические методики и приемы: упражнение «Я –в развитии», упражнение «Испытание на взрослость», упражнение «Я -взрослый», ситуации-пробы «Кто руководит?», «Оступился или свернул?» Диагностические методики и приемы: упражнение «Я в моемидже», ситуация-проба «Поступок в общении». Формирование информационного пространства Диагностические методики и приемы: упражнения «Лучшее качество соседа слева», «Поддержка». Профконсультация.</p>	<p>Определение «уровня притязаний». Рассмотрение и сравнение качества «Я– настоящего» с качествами «Я–взрослого» Развитие мотивов самоактуализации. Подведение итогов, рефлексия Стимулирование самовоспитания позитивных личностных качеств. Развитие навыков конструктивного взаимодействия. Развитие позитивного мышления Моделирование взаимоотношений различных социальных и профессиональных групп с государством. Анализ профессий. Практическое использование «формулы профессий».</p>

<p>ределение + самоутверждение Как понравиться людям и завоевать себе союзников. Как склонить людей к вашей точке зрения. Имидж. Цена улыбки (по Д. Карнеги). Приемы, способствующие самоутверждению и самоопределению личности. Как достичь успеха в профессии Формирование информационного пространства. Развитие мотивовсамоактуализации. Подведение итогов, рефлексия. Поддержка друзей Стимулирование самовоспитания позитивных личностных качеств. Развитие навыков конструктивного взаимодействия. Нравственные основы профессионального самоопределения(Моделирование взаимоотношений различных социальных и профессиональных групп с государством. Проблемы, связанные с поиском смысла жизни, путей достижения счастья, выбором той или иной</p>		<p>Составление «схемы анализа профессий». Проработка«схемы анализа профессий». Подбор профессии –соответствии ее или несоответствие качествам и достоинствам данного участника игры. Самооценка. Повышение уровня осознания участниками типического и специфического в профессиональной деятельности того или иного специалиста. Проработка различных вариантов «трудового дня профессионала».</p>
--	--	---

<p>профессии. Проблемажизненно го и профессионального самоопределения подростков. Жизненный успех и счастье, «правильный выбор» профессии с точки зрения нравственности и морали. Подведение итогов. Разновидность профессий. Типы профессий. Анализ профессий. Практическое использование «формулы профессий». Специфика деятельности профессионала. Подбор профессии –соответствии ее или не соответствие качествам и достоинствам данного участника игры. Самооценка. Повышение уровня осознания участниками типического и специфического в профессиональной деятельности того или иного специалиста. Проработка различных вариантов «трудового дня профессионала». Анализ и подведение итогов. Перспектива профессионального развития.</p>		
--	--	--

<p>Профконсультация. Профессиональной и личностное развитие, самоопределение. Понятие «карьера». Профессиональный выбор. Компоненты личной профессиональной перспективы. Профориентация. Планирование жизненного пути. Профессиональное будущее и отношение учащихся к нему. Рекомендации и советы по выбору профессии от одноклассников и товарищей. Возможные препятствия (ловушки) на пути к профессиональным целям. Два подхода к объяснению судьбы. Судьба как стечение обстоятельств. Высказывания знаменитых людей. Сущность самоопределения - самостоятельное и осознанное нахождение смысла и цели жизни. Важность осознания и формулировки жизненных целей. На распутье. Несколько вариантов дальнейшего профессионального</p>		
--	--	--

	<p>самоопределения. Жизненные планы. Дальние перспективы и планы. Выбор направления профессионального и личностного развития. Жизненные планы в виде схемы. Изучение уровня профессионального самоопределения. Написание проективного сочинения на тему «Моя будущая профессия.... ».</p>		
--	---	--	--

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование темы	Всего часов	Теоретические	Практические	Примерная дата
1	Ведение. Ориентировочное занятие	1	1		
2	На распутье	1		1	
3	Дорога труда	1		1	
4	Самообразование. Пять «САМО» в учении.	2	0.5	1,5	
5	Самооценка. Самонаблюдение	1		1	
6	Интересы и выбор профессии	1	1		
7	Типы профессий. Формула профессии. Склонность к типу профессии	2	1	1	
8	Профессиональный тип личности	2	1	1	
9	Уровень притязаний. Отношение к себе и другим.	1	0,5	0,5	
10	Дорога взросления	1		1	

11	Самоопределение + самоутверждение	2	1	1	
12	Кадровый вопрос	1		1	
13	Как достичь успеха в профессии	2	1	1	
14	Поддержка друзей	1	1		
15	Нравственные основы профессионального самоопределения	2	1	1	
16	Разновидность профессий. Типы профессий.	2	1	1	
17	Специфика деятельности профессионала	1		1	
18	Перспектива профессионального развития. Профессиональный выбор.	2	1	1	
19	Человек и судьба	1		1	
20	Жизненные планы	1		1	
21	Изучение уровня профессионального самоопределения.	2		2	
22	Итоговые занятия	4	1	3	
Итого		34	12	22	