**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**
**средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза В.Ф. Кравченко городского округа Сызрань Самарской области**

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрено:<br>на заседании<br>Координационного совета<br>по внедрению ФГОС ООО<br>Протокол № 1<br>от 17.08. 2020 г.<br>Руководитель<br><br>Г.А. Мазанова | Проверено:<br>Зам. директора по УВР<br><br>Л.Г. Смирнова<br><br>17.08.2020 г. | Утверждаю:<br>к использованию<br>в учебном процессе<br>директор ГБОУ СОШ №5<br>г. Сызрани<br><br>М.А.Сорокина<br><br>17.08.2020 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**занятий внеурочной деятельности**

# «Психология и выбор профессии»

**Автор программы:** Емелина Г.А.

**Возрастная категория:** 9 класс

**Программа разработана**: 2020 г

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе учебно-методического пособия «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки (автор Г.В.Резапкина, 8-е изд., М.: Генезис.) Объем программы составляет 34 часа (1 час в неделю), предназначена для обучающихся 9х классов.

**Цель:** содействие в профессиональном самоопределении старших подростков через организацию психологической поддержки профориентационной деятельности.

**Задачи**:

- оказать помощь в исследовании собственных профессиональных интересов, склонностей, способностей и их соотнесении с требованиями профессиональной деятельности;
- познакомить учащихся с психологическими ресурсами личности в связи с выбором профессии, развить у них рефлексивные способности, пробудить потребность в самосовершенствовании;
- помочь учащимся раскрыть психологические особенности своей личности;
- сформировать у школьников качества творческой, активной и легко адаптирующейся личности, способной реализовать себя в будущей профессии в современных социально-экономических условиях.

## 1. Планируемые результаты внеурочной деятельности

**Личностные** результаты освоения программы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала.

**Метапредметные** результаты освоения программы:

- 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; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Предметные** результаты освоения программы:

В результате выполнения данной программы учащиеся должны знать сущность и содержание следующих понятий:

- психологические особенности личности;
- самоопределение;
- профессиональные интересы и склонности, способности;
- классификация, типы и подтипы профессий;
- профессиограмма;
- профессиональная пригодность;
- проектирование профессионального жизненного пути;
- личный профессиональный план;
- общение;
- самооценка;
- профпригодность;
- компенсация способностей;
- рынок труда.

На основе полученных знаний учащиеся должны уметь:

- раскрывать психологические особенности своей личности;
- выявлять свои способности и профессиональные интересы;
- определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда;
- работать с профессиограммами;
- ориентироваться в типах и подтипах профессий;
- составлять личный профессиональный план;
- проектировать свою профессиональную карьеру.

## 2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности 9 класс

| № п/п | Содержание | Формы организации внеурочной деятельности | Виды деятельности учащихся |
|---|---|---|---|
| 1 | **Понятие профессиональное самоопределение. Осознание важности профессионального самоопределения.** Понятие «профессиональное самоопределение». Упражнение «Ежедневник». Упражнение «Состязание мотивов». Методика Л.А.Ясюковой «Профессиональное самоопределение старшеклассников» | урок-лекция, работа в группах | познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение |
| 2 | **Самооценка и уровень притязаний.** Структура «образа «Я» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой). Самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении личности. Формула самооценки, уровень притязаний, успех. Тест «Кто я?». | беседа, психологические упражнения | психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии |
| 3-4 | **Темперамент и профессия. Определение темперамента. Значение темперамента и характера в профессиональном самоопределении.** Понятие «темперамент». Типы темперамента. Понятия «экстраверсия», «интроверсия», «невротизм». Методика Айзенка по определению темперамента. Значение темперамента и характера в профессиональном самоопределении. | урок-лекция, психологические упражнения, консультации | психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии |
| 5 | **Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.** Понятие «эмоция», типы эмоций, истоки негативных эмоций, тест эмоций (модификация теста Басса- | беседа, психологические упражнения, консультации | психологические практикумы с элементами тренинга, практические |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Дарки), обработка и интерпретация результатов. Рекомендации. | | занятия, дискуссии |
| **6** | **Что такое стресс.** Определение уровня тревожности, тест «Оценка школьных ситуаций». Обработка и интерпретация результатов. Памятка «Как стать оптимистом». | консультации, психологические упражнения | познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение |
| **7** | **Определение типа мышления.** Понятия «мышление», «продуктивность», «оригинальность», «любознательность», «мужество». Определение типа мышления, обработка и интерпретация результатов. Рекомендации «Как развивать мышление». | урок-лекция, психологические упражнения, консультации | познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение |
| **8** | **Внимание и память**. Понятия «внимание» и «память». Основные функции памяти и виды памяти. Рекомендации «Как тренировать свою память». Практические рекомендации по развитию внимательности. | урок-лекция, психологические упражнения, консультации | психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии |
| **9** | **Уровень внутренней свободы**. Понятие «уровень внутренней свободы». Определение уровня внутренней свободы (модификация методики УСК), обработка и интерпретация результатов. | беседа, психологические упражнения, консультации | познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение |
| **10** | **Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».** Мой психологический портрет. Психологический кроссворд. | беседа, психологические упражнения, игры | познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение |
| **11** | **Классификация профессий. Признаки профессий**. Знакомство с понятием “профессия”. Классификация профессий по Е.А. Климову: типы профессий, требования профессии к человеку, орудия труда, условия труда, цели труда. Профориентационная игра “Назови профессию”. | беседа, психологические упражнения, игры, работа в группе | познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **12** | **Определение типа будущей профессии**.<br>Игра «Аукцион». Определение типа будущей профессии (методика Е.А. Климова). | игра,<br>работа в группе | психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии. |
| **13** | **Формула профессии. Профессия, специальность, должность**. Понятие «профессия», «специальность», «должность». Определение формулы профессии (модификация методики Н.С. Пряжникова). | урок-лекция, психологические упражнения, консультации | психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии. |
| **14** | **Интересы и склонности в выборе профессии.**<br>Выявление интересов и склонностей подростков при помощи опросника «Карта интересов».<br>Профориентационная игра “Один день из жизни”. | игра,<br>работа в группе | познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение. |
| **15** | **Определение профессионального типа личности**. Определение профессионального типа личности (модификация методики Дж. Голланда). Обработка и интерпретация результатов. | психологические упражнения, консультации | познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение. |
| **16** | **Профессионально важные качества.** Знакомство с понятием о профессионально важных качествах для каждого из шести типов профессий (работа в микрогруппах). Игра «Молчание – знак согласия». | беседа,<br>игра, работа в парах | психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии. |
| **17** | **Профессия и здоровье**.<br>Требования к здоровью человека.<br>Группы профессий по условиям труда.<br>Работа с методикой «Мое здоровье».<br>Актуальность заботы о здоровье, как об одном из факторов успешной профессиональной карьеры. Понятие «неблагоприятные производственные факторы». | беседа, дискуссии, консультации | познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение. |
| **18** | **Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».** Заполнение таблицы «Моя будущая профессия», психологический кроссворд. | беседа, психологические упражнения, игры | познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение |
| **19** | **Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности**.<br>Способности человека. Определение технических способностей. | беседа, психологические упражнения | групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | обсуждение и дискуссия |
| **20** | **Способности к интеллектуальным видам деятельности**. Тест умственного развития (модификация Школьного теста умственного развития), обработка и интерпретация результатов. | беседа, психологические упражнения | самостоятельная работа, практическая работа |
| **21** | **Способности к профессиям социального типа**. Поведение в конфликте. Тест Томаса, обработка и интерпретация результатов. Ролевая игра «Конфликт». | беседа, дискуссии, психологические упражнения | познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение. |
| **22** | **Способности к офисным видам деятельности**. Тест «Интеллектуальная лабильность», обработка и интерпретация результатов. | беседа, психологические упражнения | групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия |
| **23** | **Способность к предпринимательской деятельности**. Определение профессионально важных качеств руководителя и предпринимателя. | беседа, психологические упражнения | групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия. |
| **24** | **Артистические способности**. Определение специальных способностей – артистических. Самостоятельная работа «Определение ведущего полушария». Мыслитель или художник. | беседа, психологические упражнения | групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия |
| **25** | **Уровни профессиональной пригодности**. Знакомство со степенями профессиональной пригодности человека. | урок-лекция, психологические упражнения, консультации | познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение. |
| **26** | **Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»**. Мои способности. Психологический кроссворд. | беседа, психологические упражнения, игры | познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **27** | **Мотивы и потребности**. Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей Маслоу. Анализ профессиональной и внепрофессиональной мотивации, анализ жизненно важных ценностей. Методика Головахи «Определение мотивации», анкета «Что для вас в жизни главное?» | урок-лекция, психологические упражнения, консультации | групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия. |
| **28** | **Ошибки в выборе профессии.** Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияниедругих лиц. Причины ошибок в выборе профессии. Анализ возможных причин ошибок выбора профессии, анализ достоинств и недостатков профессий, работа со словарем профессий, деловая игра «Оптимисты и скептики». | беседа, дискуссии, психологические упражнения, консультации | познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение. |
| **29** | **Современный рынок труда**. Понятия «рынок труда», «работодатель», «работник», «социальный заказ». Игра «Робинзонада». | урок-лекция, психологические упражнения, игра | психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии. |
| **30** | **Пути получения профессии.** Знакомства с матрицей профессионального выбора. Понятие «горизонтальная карьера». | беседа, работа в группе | психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии. |
| **31** | **Навыки самопрезентации**. Знакомство и определение личностного пространства. Составление резюме. | беседа, творческая работа | психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии |
| **32** | **Стратегия выбора профессии**. Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат. «Горизонтальная» и «вертикальная» карьера. Знакомство с | урок-лекция, дискуссии, работа в парах | познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | тремя составляющими стратегиями в выборе профессии (могу, хочу, надо). | | |
| **33** | **Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»**.<br>Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной карьеры. Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере. | беседа, дискуссии, элементы исследования | познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение. |
| **34** | **Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия»**.<br>Обобщение полученных знаний и навыков по принятию решения в выборе профессии. Творческая работа на тему «Моя будущая профессия». В работе должна быть отражена информация, полученная в ходе занятий (знания о себе и профессии, о рынке труда и образовательных услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план. Защита может проходить в форме устных выступлений (защита проекта) с участием оппонентов и членов жюри из числа родителей, одноклассников, учителей.<br>Показать осознанность и обоснованность своего выбора. | дискуссии, творческая работа, проектирование | познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение. |

## 3.Тематическое планирование
## (9 класс)

| № | Тема урока | Кол-во часов |
|---|---|---|
| **Раздел 1. Введение. Профессиональное самоопределение (1 час)** | | |
| **1** | Понятие профессиональное самоопределение. Осознание важности профессионального самоопределения. | 1 |
| **Раздел 2. Что я знаю о своих возможностях (9 часов)** | | |
| **2** | Самооценка и уровень притязаний | 1 |
| **3** | Темперамент и профессия. Определение темперамента | 1 |
| **4** | Значение темперамента и характера в профессиональном самоопределении | 1 |
| **5** | Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций | 1 |
| **6** | Что такое стресс | 1 |
| **7** | Определение типа мышления | 1 |
| **8** | Внимание и память | 1 |
| **9** | Уровень внутренней свободы | 1 |
| **10** | Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях» | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| **Раздел 3. Что я знаю о профессиях (8 часов)** | | |
| **11** | Классификация профессий. Признаки профессий | 1 |
| **12** | Определение типа будущей профессии | 1 |
| **13** | Формула профессии. Профессия, специальность, должность | 1 |
| **14** | Интересы и склонности в выборе профессии | 1 |
| **15** | Определение профессионального типа личности | 1 |
| **16** | Профессионально важные качества | 1 |
| **17** | Профессия и здоровье | 1 |
| **18** | Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях» | 1 |
| **Раздел 4. Способности и профессиональная пригодность (8 часов)** | | |
| **19** | Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности | 1 |
| **20** | Способности к интеллектуальным видам деятельности | 1 |
| **21** | Способности к профессиям социального типа | 1 |
| **22** | Способности к офисным видам деятельности | 1 |
| **23** | Способность к предпринимательской деятельности | 1 |
| **24** | Артистические способности | 1 |
| **25** | Уровни профессиональной пригодности | 1 |
| **26** | Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность» | 1 |
| **Раздел 5. Планирование профессиональной карьеры (7часов)** | | |
| **27** | Мотивы и потребности | 1 |
| **28** | Ошибки в выборе профессии | 1 |
| **29** | Современный рынок труда | 1 |
| **30** | Пути получения профессии | 1 |
| **31** | Навыки самопрезентации | 1 |
| **32** | Стратегия выбора профессии | 1 |
| **33** | Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры» | 1 |
| **Раздел 6. Заключение** | | |
| **34** | Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия» | |

C=RU, O=ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани, CN=Сорокина Марина Александровна, E=school5_szr@samara.edu.ru
00ccf5c80ab3ba9cf8
2021.04.14 08:15:12+03'00'