

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

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
классных
руководителей

Д.А.Полешко
Протокол № 1 от
28.08.2024г

ПРОВЕРЕНО
зам. директора по УВР

Я.В. Степовая

УТВЕРЖДЕНО
директор ГБОУ СОШ №5г.
Сызрани

М.А. Сорокина
Приказ № 125 от 29.08.2024г

**Рабочая программа
занятий внеурочной деятельности,
час психологии «Психология и выбор профессии»
9 классы**

Рабочая программа часа психологии «Психология и выбор профессии» на уровне основного общего образования составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287;
- Программы предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии» Резапкиной Г.В., Москва, 2019.

На изучение часа психологии «Психология и выбор профессии» отводится по 1 часу в неделю в 9 классе основной школы. Программа рассчитана на 34 учебных часа (34 учебные недели).

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 соотношении 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.

Содержание программы

Тема 1. Понятие профессиональное самоопределение. Осознание важности профессионального самоопределения.

Понятие «профессиональное самоопределение». Упражнение «Ежедневник». Упражнение «Состязание мотивов». Методика Л.А.Ясюковой «Профессиональное самоопределение старшеклассников».

Виды и формы деятельности: познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

Тема 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?».

Виды и формы деятельности: психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.

Тема 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.

Виды и формы деятельности: психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.

Тема 5. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. Понятие «эмоция», типы эмоций, истоки негативных эмоций, тест эмоций (модификация теста Басса- Дарки), обработка и интерпретация результатов. Рекомендации.

Виды и формы деятельности: психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.

Тема 6. Что такое стресс. Определение уровня тревожности, тест «Оценка школьных ситуаций». Обработка и интерпретация результатов. Памятка «Как стать оптимистом».

Виды и формы деятельности: познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

Тема 7. Определение типа мышления.

Понятия «мышление», «продуктивность», «оригинальность», «любопытность», «мужество». Определение типа мышления, обработка и интерпретация результатов. Рекомендации «Как развивать мышление».

Виды и формы деятельности: познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

Тема 8. Внимание и память. Понятия «внимание» и «память». Основные функции памяти и виды памяти. Рекомендации «Как тренировать свою память». Практические рекомендации по развитию внимательности.

Виды и формы деятельности: психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.

Тема 9. Уровень внутренней свободы. Понятие «уровень внутренней свободы». Определение уровня внутренней свободы (модификация методики УСК), обработка и интерпретация результатов.

Виды и формы деятельности: познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

Тема 10. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях». Мой психологический портрет. Психологический кроссворд.

Тема 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».

Виды и формы деятельности: познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

Тема 12. Определение типа будущей профессии.

Игра

«Аукцион». Определение типа будущей профессии (методика Е.А. Климова).

Виды и формы деятельности: психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.

Тема 13. Формула профессии. Профессия, специальность, должность.

Понятие «профессия», «специальность», «должность». Определение формулы профессии (модификация методики Н.С. Пряжникова).

Виды и формы деятельности: психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.

Тема 14. Интересы и склонности в выборе профессии.

Выявление интересов и склонностей подростков при помощи опросника «Карта интересов». Профориентационная игра «Один день из жизни».

Виды и формы деятельности: познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

Тема 15. Определение профессионального типа личности.

Определение профессионального типа личности (модификация методики Дж. Голланда). Обработка и интерпретация результатов.

Виды и формы деятельности: познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

Тема 16. Профессионально важные качества.

Знакомство с понятием о профессионально важных качествах для каждого из шести типов профессий (работа в микрогруппах). Игра «Молчание – знак согласия».

Виды и формы деятельности: психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.

Тема 17. Профессия и здоровье.

Требования к здоровью человека. Группы профессий по условиям труда. Работа с методикой «Мое здоровье». Актуальность заботы о здоровье, как об одном из факторов успешной профессиональной карьеры. Понятие «неблагоприятные производственные факторы».

Виды и формы деятельности: познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

Тема 18. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».

Заполнение таблицы «Моя будущая профессия», психологический кроссворд.

Тема 19. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.

Способности человека. Определение технических способностей.

Виды и формы деятельности: групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.

Тема 20. Способности к интеллектуальным видам деятельности.

Тест умственного развития (модификация Школьного теста умственного развития), обработка и интерпретация результатов.

Тема 21. Способности к профессиям социального типа.

Поведение в конфликте. Тест Томаса, обработка и интерпретация результатов. Ролевая игра «Конфликт».

Виды и формы деятельности: познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

Тема 22. Способности к офисным видам деятельности.

Тест «Интеллектуальная лабильность», обработка и интерпретация результатов.

Виды и формы деятельности: групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.

Тема 23. Способность к предпринимательской деятельности.

Определение профессионально важных качеств руководителя и предпринимателя.

Виды и формы деятельности: групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.

Тема 24. Артистические способности.

Определение специальных способностей – артистических. Самостоятельная работа «Определение ведущего полушария». Мыслитель или художник.

Виды и формы деятельности: групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.

Тема 25. Уровни профессиональной пригодности.

Знакомство со степенями профессиональной пригодности человека.

Виды и формы деятельности: познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

Тема 26. Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».

Мои способности. Психологический кроссворд.

Тема 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?»

Виды и формы деятельности: групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.

Тема 28. Ошибки в выборе профессии.

Основные ошибки в выборе профессии: выбор изобразжений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других 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».

Виды и формы деятельности: познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

Тема 29. Современный рынок труда.

Понятия «рынок труда», «работодатель», «работник», «социальный заказ». Игра «Робинзонада».

Виды и формы деятельности: психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.

Тема 30. Пути получения профессии.

Знакомство с матрицей профессионального выбора. Понятие «горизонтальная карьера».

Виды и формы деятельности: психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.

Тема 31. Навыки самопрезентации.

Знакомство и определение личностного пространства. Составление резюме.

Виды и формы деятельности: психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.

Тема 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 тремя составляющими стратегиями в выборе профессии (могу, хочу, надо).

Виды и формы деятельности: познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

Тема 33. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».

Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной карьеры. Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере.

Виды и формы деятельности: познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

Тема 34. Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия».

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 услугах), 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.

Показать осознанность и обоснованность своего выбора.

Виды и формы деятельности: познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Психология и выбор профессии».

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.

Календарно-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 (7 часов)		
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»	
Всего		34 часа