

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»

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)

1. 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».

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?».

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.

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.

Тема 6. Что такое стресс.

Определение уровня тревожности, тест «Оценка школьных ситуаций». Обработка и интерпретация результатов. Памятка «Как стать оптимистом».

Тема 7. Определение типа мышления.

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

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.

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

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».

Тема 12. Определение типа будущей профессии. Игра «Аукцион». Определение типа будущей профессии (методика Е.А. Климова).

Тема 13. Формула профессии. Профессия, специальность, должность. Понятие «профессия», «специальность», «должность». Определение формулы профессии (модификация методики Н.С. Пряжникова).

Тема 14. Интересы и склонности в выборе профессии. Выявление интересов и склонностей подростков при помощи опросника «Карта интересов». Профориентационная игра «Один день из жизни».

Тема 15. Определение профессионального типа личности. Определение профессионального типа личности (модификация методики Дж. Голланда). Обработка и интерпретация результатов.

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».

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».

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.

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».

Тема 22. Способности к офисным видам деятельности.

Тест «Интеллектуальная лабильность», обработка и интерпретация результатов.

Тема 23. Способность к предпринимательской деятельности.

Определение профессионально важных качеств руководителя и предпринимателя.

Тема 24. Артистические способности.

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

Тема 25. Уровни профессиональной пригодности.

Знакомство со степенями профессиональной пригодности человека.

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?»

Тема 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, 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».

Тема 29. Современный рынок труда.

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

Тема 30. Пути получения профессии.

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

Тема 31. Навыки самопрезентации.

Знакомство и определение личностного пространства. Составление резюме.

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).

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

Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной

карьеру. Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере.

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.

2. 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 профиограммами;
- ориентироваться в типах и подтипах профессий;
- составлять личный профессиональный план;
- проектировать свою профессиональную карьеру.

3. Тематическое планирование

Тема	Кол-во ч.	Основное содержание по темам	Виды и формы деятельности учащихся
Понятие профессиональное самоопределение. Осознание важности профессионального самоопределения.	1	Понятие «профессиональное самоопределение». Упражнение «Ежедневник». Упражнение «Состязание мотивов». Методика Л.А.Ясюковой «Профессиональное самоопределение старшеклассников».	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.
Самооценка и уровень притязаний	1	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?».	Психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.
Темперамент и профессия. Определение темперамента. Значение темперамента и характера в профессиональном самоопределении	2	Понятие «темперамент». Типы темперамента. Понятия «экстраверсия», «интроверсия», «невротизм». Методика Айзенка по определению темперамента. Значение темперамента и характера в профессиональном самоопределении.	Психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.
Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	1	Понятие «эмоция», типы эмоций, истоки негативных эмоций, тест эмоций (модификация теста Басса-Дарки), обработка и интерпретация результатов.	Психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии

		Рекомендации.	
Что такое стресс	1	Определение уровня тревожности, тест «Оценка школьных ситуаций». Обработка и интерпретация результатов. Памятка «Как стать оптимистом».	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.
Определение типа мышления	1	Понятия «мышление», «продуктивность», «оригинальность», «любопытность», «мужество». Определение типа мышления, обработка и интерпретация результатов. Рекомендации «Как развивать мышление».	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.
Внимание и память		Понятия «внимание» и «память». Основные функции памяти и виды памяти. Рекомендации «Как тренировать свою память». Практические рекомендации по развитию внимательности.	Психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.
Уровень внутренней свободы	1	Понятие «уровень внутренней свободы». Определение уровня внутренней свободы (модификация методики УСК), обработка и интерпретация результатов.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.
Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях»	1	Мой психологический портрет. Психологический кроссворд.	
Классификация профессий. Признаки профессий	1	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».	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.
Определение типа будущей профессии	1	Игра «Аукцион». Определение типа будущей профессии (методика Е.А. Климова).	Психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.
Формула профессии. Профессия, специальность, должность	1	Понятие «профессия», «специальность», «должность». Определение формулы профессии (модификация методики Н.С. Пряжникова).	Психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.

Интересы и склонности в выборе профессии	1	Выявление интересов и склонностей подростков при помощи опросника «Карта интересов». Профориентационная игра «Один день из жизни».	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.
Определение профессионального типа личности	1	Определение профессионального типа личности (модификация методики Дж. Голланда). Обработка и интерпретация результатов.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.
Профессионально важные качества	1	Знакомство с понятием о профессионально важных качествах для каждого из шести типов профессий(работа в микрогруппах). Игра «Молчание – знак согласия».	Психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.
Профессия и здоровье	1	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».	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.
Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»	1	Заполнение таблицы «Моя будущая профессия», психологический кроссворд.	
Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности	1	Способности человека. Определение технических способностей.	Групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.
Способности к интеллектуальным видам деятельности	1	Тест умственного развития (модификация Школьного теста умственного развития), обработка и интерпретация результатов.	
Способности к профессиям социального типа	1	Поведение в конфликте. Тест Томаса, обработка и интерпретация результатов. Ролевая игра «Конфликт».	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

Способности к офисным видам деятельности	1	Тест «Интеллектуальная лабильность», обработка и интерпретация результатов.	Групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.
Способность к предпринимательской деятельности	1	Определение профессионально важных качеств руководителя и предпринимателя.	Групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.
Артистические способности	1	Определение специальных способностей – артистических. Самостоятельная работа «Определение ведущего полушария». Мыслитель или художник.	Групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.
Уровни профессиональной пригодности	1	Знакомство со степенями профессиональной пригодности человека.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.
Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	1	Мои способности Психологический кроссворд	
Мотивы и потребности	1	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?»	Групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия.
Ошибки в выборе профессии	1	Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других лиц. Причины ошибок в	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.

		выборе профессии. Анализ возможных причин ошибок выбора профессии, анализ достоинств и недостатков профессий, работа со словарем профессий, деловая игра «Оптимисты и скептики».	
Современный рынок труда	1	Понятия «рынок труда», «работодатель», «работник», «социальный заказ». Игра «Робинзонада».	Психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.
Пути получения профессии	1	Знакомство с матрицей профессионального выбора. Понятие «горизонтальная карьера».	Психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.
Навыки самопрезентации	1	Знакомство и определение личностного пространства. Составление резюме.	Психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.
Стратегия выбора профессии	1	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).	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.
Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	1	Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной карьеры. Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере.	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.
Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия»	1	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	Познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.

		<p>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. Показать осознанность и обоснованность своего выбора.</p>	
--	--	--	--