

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>	
--	--	--	--