

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области основная общеобразовательная школа пос. Шумовский  
муниципального района Большечерниговский Самарской области**

Проверено  
ио зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_ О.А. Рогоулёва

Утверждено  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Т.Н.Волкова

Протокол педсовета № 1 от 31.08.2023г.  
Приказ по школе № 50-од от \_31.08.2023

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Психология и выбор профессии»**  
Степень обучения, класс: основное общее образование, 5-8 класс

Рабочую программу составил:  
Рогоулёва Ольга Анатольевна  
учитель математики и информатики  
Ладыгина Ольга Дмитриевна,  
учитель русского языка и литературы;

п. Шумовский 2023 год.

## Пояснительная записка

В соответствии с Концепцией модернизации российского образования на старшей ступени общеобразовательной школы предусматривается профильное обучение, задача которого - создание в старших классах общеобразовательной школы системы специализированной подготовки, ориентированной на индивидуализацию обучения и социализацию обучающихся с учетом реальных потребностей рынка труда.

Профильное обучение в старших классах предваряет предпрофильная подготовка - система педагогической, психологической, информационной поддержки учащихся основной школы, включающая мероприятия по профильной ориентации и психолого-педагогической диагностике учащихся, их анкетирование, консультирование, организацию «пробы сил» и т. п. Профильная ориентация призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

Программа рассчитана на один год при одном уроке в неделю. Каждая тема укладывается в один урок. В программе использованы лекционно-диагностические и практические формы занятий. В них входит профессиональная диагностика, ролевые игры, проблемно-поисковые задачи, элементы проектной деятельности, контрольные задания.

Уроки разработаны на основе традиционной классно-урочной системы с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса. Уроки сгруппированы в четыре самостоятельных, но логически связанных блока (модуля).

Рабочая программа составлена на основе Программы Резапкиной Г. В., «Я и моя профессия»: Программы профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – 2-е изд., исправл. – М.: Генезис, 2019. – 125 с.

В ходе работы с учащимися предусмотрено использование комплекса психологических методик, направленных, во-первых, на изучение и анализ индивидуальных психологических качеств учащихся, а во-вторых, на обеспечение их психологического развития. С этой целью применяются диагностические и развивающие методические процедуры. Кроме того, по всем темам курса проводятся практические работы. Изучение отдельных разделов курса предусматривает экскурсии на различные предприятия, в учреждения, объединения, концерны, крестьянско-фермерские хозяйства.

В процессе преподавания курса могут использоваться разнообразные формы организации занятий и методы обучения: комбинированный урок, конференция, «круглый стол», пресс-конференция, индивидуальные и групповые беседы; демонстрация аудио- и видеофильмов, семинары, описание профессий, встреча с представителями отдельных профессий, диспут, конкурс, составление и решение профориентационных кроссвордов.

Изучение курса предполагает активное участие школьников в подготовке и проведении занятий, насыщение уроков и домашних заданий различными упражнениями для самостоятельной работы, раздаточным дидактическим материалом.

**Цель программы:** Сформировать психологическую готовность к совершению осознанного профессионального выбора с учётом индивидуальных особенностей и возможностей.

Необходимо выделить следующие составляющие, определяющие готовность к осознанному и ответственному выбору:

- **Когнитивная готовность**, включающая в себя умение воспринимать и анализировать информацию, постулировать альтернативы выбора, определяющая альтернативы возможных действий в ситуации выбора.
- **Ценностно-мотивационная готовность**, определяющая смысл выбора, мотивы и ценности, лежащие в его основе.
- **Волевая готовность** к реализации принятого решения, в основе которой лежит развитие эмоционально-волевой саморегуляции, умения преодолевать внешние и внутренние препятствия.

#### **Задачи:**

- Повысить уровень мотивации к профессиональному
- самоопределению.
- Активизировать процессы самопознания.
- Повысить психологическую компетентность.
- Формировать адекватную самооценку.
- Формировать умение планировать свое профессиональное будущее.
- Познакомить с выбором профессий в условиях рынка труда.

**Сроки реализации программы:** 1 год. Занятия проводятся один раз в неделю. Программа рассчитана на 34 часа в год и предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

#### **Формы учебных занятий:**

1. Учебно-тренировочное занятие. Содержание учебного материала должно соответствовать обучающей, развивающей и воспитательной задачам.

2. Исследовательская и проектная деятельность предполагает выполнения группами и парами учащихся научно-исследовательских работ и проектов по формированию школьниками социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.

3. Тематические экскурсии, конкурсные программы. Могут являться разновидностью занятий либо культурно-досуговым мероприятием.

4. Дискуссии, ролевые игры по тематике программы.

5. Совместная деятельность педагога и обучающихся.

**Виды и формы контроля знаний:** Программа предусматривает выполнение следующих зачетных работ: подготовка проекта, выполнение творческой или исследовательской работы, реферата, теста, конструирования.

**Предполагаемые результаты:**

Учащиеся должны **знать:** значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана; правила выбора профессии; понятие о профессиях и профессиональной деятельности; понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии; понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения; значение творческого потенциала человека, карьеры.

Учащиеся должны **иметь представления:** о смысле и значении труда в жизни человека и общества; о современных формах и методах организации труда; о сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений; о предпринимательстве; о рынке труда

Учащиеся должны **уметь:** соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии; составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его; использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности; анализировать профессиограммы, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка; пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования

**Содержание программы «Психология и выбор профессии»**

**Тематическое планирование учебного курса**

№	Тема	Количество часов	Формы урока	
			Лекционно - диагностическое занятие (Л)	Практическое занятие (П)
<b>Что я знаю о своих возможностях (9 часов)</b>				
1	Цели и задачи программы «Психология и выбор профессии». Самооценка и уровень притязаний.	2	2	
2	Темперамент и профессия. Определение темперамента	1	1	
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.	1	1	

4	Стресс и тревожность.	1	1	
5	Определение типа мышления	1	1	
6	Внимание и память	1	1	
7	Уровень внутренней свободы	1		1
8	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях»	1		1
Что я знаю о профессиях ( 8 часов).				
1	Классификация профессий. Признаки профессий.	1		1
2	Определение типа будущей профессии	1	1	
3	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	1		1
4	Интересы и склонности в выборе профессии.	1	1	
5	Определение профессионального типа личности.	1	1	
6	Профессионально важные качества	1		1
7	Профессия и здоровье	1	1	
8	Обобщающий урок по теме «Что я о профессиях»	1		1
Способности и профессиональная пригодность. (8 часов)				
1	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1	1	
2	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1	1	
3	Способности к профессиям социального типа	1	1	
4	Способности к офисным видам деятельности	1	1	
5	Способности к предпринимательской деятельности	1	1	
6	Артистические способности	1		1
7	Уровни профессиональной пригодности	1		1
8	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	1		1
Планирование профессиональной карьеры ( 9 часов).				
1	Мотивы и потребности	1	1	

2	Ошибки в выборе профессии	1		1
3	Современный рынок труда	1		1
4	Пути получения профессии	1	1	
5	Навыки самопрезентации	1		1
6	Стратегия выбора профессии	1	1	
7	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	1		1
8	Защита проекта «Моя будущая профессия»	2		2
Итого		34	19	15

### Список литературы:

1. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. - М.: Генезис, 2019. - 128 с.
2. Резапкина Г.В. Скорая помощь в выборе профессии - М.: Генезис, 2007.
3. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки. - М.: Генезис, 2019.
4. Г.В.Резапкина: «Психология и выбор профессии» (Программа предпрофильной подготовки), рабочая тетрадь учащегося 2019.
5. Г.В.Резапкина Беседы о самоопределении. Книга для чтения учащихся 5 — 7 классов Учеб. пособие для учащихся 5—7 классов . — М. : Образовательно-издательский центр «Академия», 2012. — 128 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).
6. Г.В.Резапкина Беседы о самоопределении. Книга для чтения учащихся 5 — 7 классов Учеб. пособие для учащихся 8—9 классов . — М. : Образовательно-издательский центр «Академия», 2012. — 112 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).