МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ГИМНАЗИЯ №15

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании кафедры	Зам. директора по ВР	Директор гимназии
классных руководителей	_____Г.А. Кузьмина	_____Т.В. Коростивенко
Протокол № 1	30 августа 2019г.	Приказ по гимназии
от 30 августа 2019г.		_____2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СОЦИАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

«Основы выбора профессии»

Срок реализации программы: 1 год
Составитель программы: Емельянова Лидия Сергеевна

г.Клин
2019 год

Программа внеурочной деятельности «Основы выбора профессии» 8 класс составлена на основе программы Г.В. Резапкинаой «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки», М.: Генезис, 2014

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе программы занятий Г.В. Резапкиной «Психология и выбор профессии» - М.: Генезис, 2014.
Программа курса рассчитана на 34 занятий по 1 академическому часу (45 минут). Занятия поводятся 1 раз в неделю.

Нормативно-правовая и документальная основа программы:
- ФЗ «Об образовании» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (вступил в силу с 01.09.2013 года за исключением отдельных положений);
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.98 года № 124-ФЗ (в ред. от 20.07.2000);
- СанПин 2.4.1.2660-10 от 22 июля 2010 года № 91;
- Устав МОУ-ГИМНАЗИИ №15

Цель курса психологических занятий: формирование у обучающихся реалистичного взгляда на выбор профессии с учетом их возможностей и требований рынка труда.

Задачи курса психологических занятий:
1. Определить интеллектуальные особенности школьников в разных областях науки; свойства темперамента; характерологические особенности личности; интересы, близкие к тому или иному виду деятельности и необходимые для конкретной профессии;
2. Выявить интересы и склонности учащихся на данном возрастном этапе;
3. Оказать им практическую помощь в осознании их личностных особенностей, возможностей, свойств нервной системы и выявлении профессиональной направленности обучающихся;
4. Обеспечить их приемами и техниками по формированию и развитию психологических качеств;
5. Сформировать учебно-познавательные мотивы, развить их интеллектуальные и творческие возможности;
6. Расширить представления школьников о мире профессий.

Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.
Старший школьный возраст - это возраст формирования собственный взглядов и отношений, поисков самоопределения.
Если подростки видят проявление своей самостоятельности в делах и поступках, то старшие школьники наиболее важной сферой проявления самостоятельности считают взгляды, оценки, мнения.

Центральным новообразованием является профессиональное и личностное самоопределение – потребность занять внутреннюю позицию взрослого человека, определить себя как члена общества, свое место и предназначение в жизни. Строятся основы мировоззрения, формируется потребность в трудовой деятельности.

Ведущим видом деятельности становится учебно-профессиональная. Основная направленность личности на данном возрастном этапе – сосредоточение на будущем.

Основное противоречие – оценка своих возможностей и способностей и отсутствие средств к их реализации.

Характерная черта старших школьников – формирование жизненных планов.

Следует отметить, что профессиональные планы старшеклассников зачастую недостаточно корректны: старшеклассники чрезмерно оптимистичны, не видят потенциальных трудностей на пути достижения цели.

Направления деятельности педагога-психолога во время проведения занятий:

На первом этапе работы основное внимание уделяется изучению личностных качеств учащихся, обогащение знаний учащихся о свих особенностях.

На втором этапе идет обсуждение профессионального современного рынка, обсуждаются вопросы классификации профессий.

На третьем этапе уделяется особое внимание личностным способностям учащихся и их возможное применение в будущей профессиональной деятельности.

На четвертом, заключительном, этапе происходит планирование своей будущей профессиональной деятельности.

Методы и техники, используемые во время занятий:

1. Мини-лекции.
2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. Релаксационные методы.
4. Метафорические притчи и истории.
5. Психофизиологические методики.
6. Телесно-ориентированные техники.
7. Диагностические методики.

Принципы работы на занятиях:

Принцип обратной связи. В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее.

Принцип самопознания. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности.

Принцип равноправного участия. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях.
Принцип психологической безопасности. Упражнения не должны пугать и настораживать детей.

Планируемые результаты освоения программы:

1. Повышение уровня самооценки.
2. Обогащение знаний учащихся о своих индивидуальных особенностях.
3. Развитие концентрации внимания.
4. Повышение общего уровня психологической культуры учащихся.
5. Повышение сопротивляемости стрессу.
6. Развитие эмоционально-волевой сферы.

Структура занятий программы занятий:

- Каждое занятие начинается ритуалом приветствия, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с выпускниками и формирования у учащихся направленности на сверстников, и завершается ритуалом прощания. Эти процедуры сплачивают учащихся, создают атмосферу группового доверия и принятия.
- Разминка включает упражнения, которые помогают учащимся настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.
- Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, мини-лекции, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.
- Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней учащихся помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Материально-техническая база:

- учебно-методическая литература;
- наглядно-иллюстративные, дидактические, аудио- и видеоматериалы;
- учебное оборудование;
- мебель;
- технические средства обучения;
- раздаточный материал для обучающихся: анкеты, памятки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Разделы	Количество часов
1.	Что я знаю о своих возможностях	10
2.	Что я знаю о профессиях	10
3.	Способности и профессиональная пригодность	7
4.	Планирование профессиональной карьеры	7
	Итого	**34**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Что я знаю о своих возможностях (10 часов) Личность, Индивидуально-психологические особенности .Темперамент и свойства нервной системы. Темперамент и выбор профессии. Черты характера и их проявление в профессиональной деятельности. Самооценка. Успех. Уровень притязаний.Роль самооценки в профессиональном самоопределении. Психические процессы (внимание, тип мышления, память) и их роль в учебной и профессиональной деятельности. Интересы. Склонности и способности. Жизненные ценности.

Раздел 2. Что я знаю о профессиях (8часов)

Классификации профессий. Признаки профессии. Классификация профессий Е. А. Климова. Профессии типа : «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа», «человек-знаковая система». Формула профессии. Профессия, специальность, должность. Цели труда, предмет труда, средства труда, условия труда. Определение типа будущей профессии. Профессия и здоровье. Профессионально важные качества

Раздел 3. Способности и профессиональная пригодность (8 часов)

Способности общие и специальные. Способности человека к разным видам деятельности. Уровни профессиональной пригодности. Профессиональная пригодность и непригодность к конкретной профессии.

Раздел 4. Планирование профессиональной карьеры (8 часов)

Мотивы и потребности. Мотивы трудовой деятельности человека. Мотивация. Ошибки в выборе профессии. Современный рынок труда. Трудовое соглашение. Заработная плата. Пути получения профессии. Навыки самопрезентации. Стратегия выбора профессии.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Тема занятия	Цели занятия	Содержание занятия	Количество часов
1	Введение. Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека	Дать учащимся представление об основах профессионального самоопределения; Активизировать самопознание: побуждать к самовоспитанию, саморазвитию, самообразованию.	Мотивационная беседа «Выбор профессии — это второе рождение человека»	1
2.	Личность. Индивидуально-психологические особенности личности.	познакомить учащихся с понятием личности и ее структурой, определить различия в понятиях индивид, индивидуальность, личность;	Метод мозгового штурма к понятию личность. Рассказ с элементами беседы. Упражнение «Снежинки» Упражнение «Автопортрет»	1
3.	Темперамент. Особенности проявления темперамента в учебной и профессиональной деятельности	Познакомить учащихся с понятием темперамент.	Темперамент и свойства нервной системы. Определение темперамента	1
4.	Черты характера и их проявление в профессиональной деятельности	изучить основные типы акцентуаций характера (по Леонгарду) и их роль в выборе профессии	«Акцентуация характера» тест Шмишека	1
5.	Самооценка. Роль самооценки в профессиональном самоопределении.	Познакомить учащихся с понятием самооценка.	Упражнение «Кто Я? Какой Я?» Упражнение «Успех – это…»	1
6.	Психические процессы и их роль в учебной и профессиональной деятельности	Познакомить обучающихся с понятиями: внимание, память, мышление. Определить тип мышления учащихся.	Игра «Муха». Игра «Двойной счет» Упражнение «Кто быстрее» Методика «Определение типа мышления» Мини-лекция «Как развивать мышление»	1
7.	Интересы и их роль в выборе профессии.	Способствовать формированию понятий «интерес»,	Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО)	1

		«профессиональный «интерес».		
8.	Склонности и способности. Их роль в выборе профессии.	Способствовать формированию понятий «склонности», «способности»; познакомить со значением деятельности как важнейшего условия развития способностей.	Методика «Профиль» Круг чтения	1
9.	Жизненные ценности.	познание собственных ценностей, влияющих на выбор профессии, с целью их учета при планировании жизни.	«Отдел кадров", "Мои ценности", "Мои цели"	1
10.	Обобщающий урок: Что я знаю о себе, своих возможностях	Обобщение информации, полученной в процессе изучения тем.	«Мой психологический портрет», психологический кроссворд	
11.	Классификация профессий. Признаки профессий	Познакомить учащихся с различной классификацией профессий.	Упражнение «Назови профессию», «По горячим следам», «Пирамида Климова»	1
12.	Профессии типа «человек-человек»; «человек-природа», «человек –техника»	ознакомить с профессиями, требованиями, которые предъявляют профессии данного типа к знаниям, умениям, навыкам и личностным особенностям работника	Презентация. Заслушивание докладов, рефератов подготовленных обучающимися.	1
13.	Профессии типа «человек-знаковая система», «человек-художественный образ»	ознакомить с требованиями, которые предъявляют профессии данного типа к знаниям, умениям, навыкам и личностным особенностям работника	Презентация. Заслушивание докладов, рефератов подготовленных обучающимися.	1
14.	Определение типа будущей профессии	Определить тип будущей профессии.	Игра «Аукцион» Определение типа будущей профессии	1
15.	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	Познакомить учащихся с понятиями профессия, специальность, должность.	Упражнение «Найди профессии» Упражнение «По горячим следам» Формула профессии	1
17.	Определение профессионального типа личности.	Определить профессиональный тип личности	Определение профессионального типа личности Упражнение «По горячим следам»	1
18.	Профессионально важные качества	Определить профессионально важные качества учащихся.	Упражнение «Заполни таблицу» Игра «Молчание – знак согласия»	1

19.	Профессия и здоровье	Разъяснить учащимся взаимосвязь здоровья и профессии	Медицинские ограничения профессиональной пригодности. Методика «Мое здоровье» Упражнение «Девять шагов уверенности в себе»	1
20.	Обобщающий урок «Что я знаю о профессиях»	Обобщение информации, полученной в процессе изучения тем.	«Моя будущая профессия» Кроссворд	
21.	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	Определение способностей учащихся к практическим видам деятельности.	Определение технических способностей Упражнение «Ничего не трогайте, Ватсон!» Круг чтения	1
22.	Способности к интеллектуальным видам деятельности	Определение способностей учащихся к интеллектуальным видам деятельности	Тест умственного развития Круг чтения	1
23	Способности к профессиям социального типа	Определение способностей учащихся к профессиям социального типа	Поведение в конфликте. Тест Томаса. Ролевая игра «Конфликт»	1
24	Способности к офисным видам деятельности	Определение способностей учащихся к офисным видам деятельности	Тест «Интеллектуальная лабильность» Игра «Клавиатура»	1
25.	Способности к предпринимательской деятельности	Определение способностей учащихся к предпринимательской деятельности	Упражнение «Я – руководитель» Упражнение «Акулы и дельфины» Упражнение «Честь выше прибыли»	1
26.	Артистические способности	Определение артистических способностей учащихся	Упражнение «Мыслитель или художник» Упражнение «Ведущее полушарие» Мини-сочинение	1
27.	Обобщающий урок: Способности и профессиональная пригодность	Обобщение информации, полученной в процессе изучения темы.	«Мои способности». Кроссворд	1
28.	Мотивы и потребности	Определение мотивов и потребностей учащихся	Упражнение «Преодоление» Определение мотивации Упражнение «Иерархия потребностей»	1
29.	Ошибки в выборе профессии	Предупредить об ошибках выбора профессии	Игра «Оптимисты и скептики» Круг чтения	1
30.	Современный рынок труда	Дать знания учащимся о современном рынке труда	Дискуссия «Я бы в хакеры пошел…» Упражнение «Мышеловки»	1

31.	Пути получения профессии	Познакомить учащихся с матрицей профессионального выбора	Упражнение «Матрица профессионального выбора»	1
32.	Навыки самопрезентации	Познакомить учащихся с азами самопрезентации	Упражнение «Личное пространство» Упражнение «Работа над ошибками»	1
33.	Стратегия выбора профессии	Познакомить учащихся со стратегией выбора профессии	Упражнение «Машина времени» Упражнение «За» и «против».	1
34	Планирование профессиональной карьеры.	Защита проекта «Моя будущая профессия»	Защита проекта «Моя будущая профессия»	1

Литература

1. Г.В. Резапкина, «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки», М.: Генезис, 2014
2. Г.В. Резапкина, Рабочая тетрадь учащегося «Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки», М.: Генезис, 2014
3. Т.В. Эксакусто: Групповая психокоррекция. Тренинги и ролевые игры, Ростов-на-Дону: Феникс, 2015
4. Ю.А., Голубева, М.Р. Григорьева, Т.Ф. Илларионова: Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий, Волгоград: Учитель, 2014

Календарное планирование
8 «а»

№	Тема занятия	Кол-во	Дата по плану	Дата по факту
1	Введение. Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека	1		
2.	Личность. Индивидуально-психологические особенности личности.	1		
3.	Темперамент. Особенности проявления темперамента в учебной и профессиональной деятельности	1		
4.	Черты характера и их проявление в профессиональной деятельности	1		
5.	Самооценка. Роль самооценки в профессиональном самоопределении.	1		
6.	Психические процессы и их роль в учебной и профессиональной деятельности	1		
7.	Интересы и их роль в выборе профессии.	1		
8.	Склонности и способности. Их роль в выборе профессии.	1		
9.	Жизненные ценности.	1		
10.	Обобщающий урок: Что я знаю о себе, своих возможностях	1		
11.	Классификация профессий. Признаки профессий	1		
12.	Профессии типа «человек-человек»; «человек-природа», «человек –техника»	1		
13.	Профессии типа «человек-знаковая система», «человек-художественный образ»	1		
14.	Определение типа будущей профессии	1		
15.	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	1		
17.	Определение профессионального типа личности.	1		
18.	Профессионально важные качества	1		
19.	Профессия и здоровье	1		
20.	Обобщающий урок «Что я знаю о профессиях»	1		
21.	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1		
22.	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1		
23	Способности к профессиям социального типа	1		
24	Способности к офисным видам деятельности	1		

25.	Способности к предпринимательской деятельности	1		
26.	Артистические способности	1		
27.	Обобщающий урок: Способности и профессиональная пригодность	1		
28.	Мотивы и потребности	1		
29.	Ошибки в выборе профессии	1		
30.	Современный рынок труда	1		
31.	Пути получения профессии	1		
32.	Навыки самопрезентации	1		
33.	Стратегия выбора профессии	1		
34	Планирование профессиональной карьеры.	1		
	Итого:	34		

Календарное планирование
8 «б»

№	Тема занятия	Кол-во	Дата по плану	Дата по факту
1	Введение. Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека	1		
2.	Личность. Индивидуально-психологические особенности личности.	1		
3.	Темперамент. Особенности проявления темперамента в учебной и профессиональной деятельности	1		
4.	Черты характера и их проявление в профессиональной деятельности	1		
5.	Самооценка. Роль самооценки в профессиональном самоопределении.	1		
6.	Психические процессы и их роль в учебной и профессиональной деятельности	1		
7.	Интересы и их роль в выборе профессии.	1		
8.	Склонности и способности. Их роль в выборе профессии.	1		
9.	Жизненные ценности.	1		
10.	Обобщающий урок: Что я знаю о себе, своих возможностях	1		
11.	Классификация профессий. Признаки профессий	1		
12.	Профессии типа «человек-человек»; «человек-природа», «человек –техника»	1		
13.	Профессии типа «человек-знаковая система», «человек-художественный образ»	1		

14.	Определение типа будущей профессии	1		
15.	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	1		
17.	Определение профессионального типа личности.	1		
18.	Профессионально важные качества	1		
19.	Профессия и здоровье	1		
20.	Обобщающий урок «Что я знаю о профессиях»	1		
21.	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1		
22.	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1		
23	Способности к профессиям социального типа	1		
24	Способности к офисным видам деятельности	1		
25.	Способности к предпринимательской деятельности	1		
26.	Артистические способности	1		
27.	Обобщающий урок: Способности и профессиональная пригодность	1		
28.	Мотивы и потребности	1		
29.	Ошибки в выборе профессии	1		
30.	Современный рынок труда	1		
31.	Пути получения профессии	1		
32.	Навыки самопрезентации	1		
33.	Стратегия выбора профессии	1		
34	Планирование профессиональной карьеры.	1		
	Итого:	34		

Календарное планирование
8 «в»

№	Тема занятия	Кол-во	Дата по плану	Дата по факту
1	Введение. Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека	1		
2.	Личность. Индивидуально-психологические особенности личности.	1		
3.	Темперамент. Особенности проявления темперамента в учебной и профессиональной деятельности	1		
4.	Черты характера и их проявление в профессиональной деятельности	1		
5.	Самооценка. Роль самооценки в	1		

	профессиональном самоопределении.			
6.	Психические процессы и их роль в учебной и профессиональной деятельности	1		
7.	Интересы и их роль в выборе профессии.	1		
8.	Склонности и способности. Их роль в выборе профессии.	1		
9.	Жизненные ценности.	1		
10.	Обобщающий урок: Что я знаю о себе, своих возможностях	1		
11.	Классификация профессий. Признаки профессий	1		
12.	Профессии типа «человек-человек»; «человек-природа», «человек –техника»	1		
13.	Профессии типа «человек-знаковая система», «человек-художественный образ»	1		
14.	Определение типа будущей профессии	1		
15.	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	1		
17.	Определение профессионального типа личности.	1		
18.	Профессионально важные качества	1		
19.	Профессия и здоровье	1		
20.	Обобщающий урок «Что я знаю о профессиях»	1		
21.	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	1		
22.	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1		
23	Способности к профессиям социального типа	1		
24	Способности к офисным видам деятельности	1		
25.	Способности к предпринимательской деятельности	1		
26.	Артистические способности	1		
27.	Обобщающий урок: Способности и профессиональная пригодность	1		
28.	Мотивы и потребности	1		
29.	Ошибки в выборе профессии	1		
30.	Современный рынок труда	1		
31.	Пути получения профессии	1		
32.	Навыки самопрезентации	1		
33.	Стратегия выбора профессии	1		
34	Планирование профессиональной карьеры.	1		
	Итого:	34		