

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
ГИМНАЗИЯ №15

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР:

 Г.А.Кузьмина

« 02 » 09 2019г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ-ГИМНАЗИИ №15



 В.Милостивенко

« 02 » 09 2019г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**По внеурочной деятельности**  
**«Основы выбора профессии»**  
**8 класс**

(на основе программы Г.В. Резапкиной «Психология и выбор профессии:  
программа предпрофильной подготовки», М.: Генезис, 2014)

Составитель:  
Емельянова Лидия Сергеевна  
Педагог-психолог

г. Клин  
2019 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе программы занятий Г.В. Резапкиной «Психология и выбор профессии» - М.: Генезис, 2014.

Программа элективного курса

а рассчитана на 34 занятий по 1 академическому часу (45 минут). Занятия проводятся 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 собственного 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 своих 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:**

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

### **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.

### **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
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## 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 (8 часов)

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 самооценки.	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», «профессиональный «интерес».	Дифференциально-диагностический опросник (ДДО)	1
8.	Склонности и способности. Их	Способствовать формированию	Методика «Профиль»	1



	роль в выборе профессии.	понятий «склонности», «способности»; познакомиться со значением деятельности как важнейшего условия развития способностей.	Круг чтения	
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 профессию» 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	Медицинские ограничения профессиональной	1

		здоровья и профессии	пригодности. Методика «Мое здоровье» Упражнение «Девять шагов уверенности в себе» «Моя будущая профессия» Кроссворд	
20.	Обобщающий урок «Что я знаю о профессиях»	Обобщение информации, полученной в процессе изучения тем.		
21.	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	Определение способностей учащихся к практическим видам деятельности.	Определение технических способностей Упражнение «Ничего не трогайте, Вагсон!» 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