

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БРАТСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13»**

РЕКОМЕНДОВАНО  
на заседании МС  
МБОУ «СОШ № 13»  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 года  
Козина А.А.

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ № 218  
от «01» сентября 2023г  
Директор МБОУ «СОШ № 13»  
Чайко В.И.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности**

***«Профессиональный выбор»***

**для учащихся 9 класса**

Программа составлена на основе программы Резапкиной Г.В. «Психология и выбор профессии» (программа предпрофильной подготовки для 9-х классов). В соответствии с учебным планом.

Более половины выпускников покидают школу, не только не имея обоснованного профессионального плана, но даже смутно не представляя, кем будут работать. Число выпускников школы приближается к числу абитуриентов. Между тем большинство выпускников вузов не работают по специальности — одни из-за того, что не могут найти работу, другие из-за того, что разочаровались в профессии, выбранной из соображений престижа или «за компанию». Отсутствие трудовой мотивации, завышенный уровень притязаний, изменение жизненных ориентиров — вот только некоторые причины, осложняющие вхождение подростка в профессиональную жизнь.

В современном понимании смысл профориентационной работы заключается в постепенном формировании у подростка внутренней готовности к осознанному и самостоятельному планированию, корректировке и реализации своих профессиональных планов и интересов.

Формирование готовности к самоопределению возможно при условии сотрудничества со взрослым, от которого ученик ждет не готовых решений и советов, а честного разговора о волнующих подростка проблемах и достоверной информации, на основе которой он сам примет решение.

Задача школы — воспитание человека, умеющего ставить перед собой достижимые цели, выбирать оптимальный путь их достижения, анализировать результаты деятельности, извлекать уроки из неудач и брать на себя ответственность за свои поступки. При ее решении необходимо учитывать трудности, возникающие у школьников в процессе профессионального самоопределения.

Работа по профессиональному самоопределению предполагает развитие познавательных процессов, эмоционально-волевой и коммуникативной сферы, мотивации.

**Цель курса:** актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда и их соотношение.

**Задачи курса:**

- повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- сформировать положительное отношение к самому себе, сознание своей индивидуальности, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- создать условия для совершенствования умений планирования, анализа и рефлексии для принятия взвешенного решения о дальнейшем способе получения образования: выборе профильного 10-го класса или получение начального профессионального или среднего профессионального образования;
- способствовать развитию коммуникативной компетентности, освоению разных форм и методов общения, осознанию своих возможностей в этой области, необходимой во всех профессиональных видах деятельности (хотя в разной степени).

**Основные принципы работы:**

1. Принцип активности участников группы: в ходе занятий учащиеся постоянно вовлекаются в различные действия — обсуждение ситуаций, выполнение специальных устных и письменных упражнений и т.д.
2. Принцип исследовательской позиции.
3. Принцип сотрудничества, понимаемый как включённость каждого участника группы в совместную работу по выполнению того или иного задания.
4. Принцип возрастного соответствия применяемых приёмов и процедур.

В программе представлены теоретический и практический материал. Теоретическая включает изучение образа «Я», мира труда и профессий. Практическая часть представлена в виде тестирования, практических занятий по курсу с использованием надёжных методик, деловых и ролевых игр, проблемно-поисковых задач, элементов исследовательской и проектной деятельности. Результаты диагностики могут учитываться при формировании профильных классов.

Оценивание деятельности учащихся в рамках данного учебного курса – зачетная система, т.к. специфика учебного материала и методика его преподавания требуют особых форм оценивания результатов работы учащихся. Критерии оценивания в рамках зачетной системы:

- точность определения понятий, сформированная «понятийная» компетентность в рамках изучаемой тематики;
- полнота ответов;
- умение аргументировать свою точку зрения во время ответов и дискуссии;
- овладение навыками рефлексии, самоанализа;
- активная позиция во время занятий.

Итоговая работа учеников по данному курсу - письменно оформленный социальный проект, нацеленный на решение изученной по данному курсу социальной проблемы.

**Формы организации** деятельности: программа ориентирована на учащихся 9-х классов; реализуется в течение всего учебного года. Регулярность занятий – 1 раз в неделю.

**Общее количество часов** – 34.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

### **Личностные результаты:**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных интересов;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

### **Предметные результаты:**

- повышение уровня психологической компетенции учащихся с опорой на соответствующие знания и умения, за счет расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
- освоение начальных знаний о специфике профессиональной деятельности и новых формах организации труда, необходимых для практической деятельности в условиях рыночной экономики и рационального поведения на региональном рынке труда;
- развитие способностей самостоятельно и осознанно определять свои жизненные и профессиональные планы, исходя из оценки личных интересов и склонностей, текущих и перспективных потребностей рынка труда.

*Таким образом, в процессе изучения программы учащиеся должны:*

- иметь представление об особенностях личности человека, свойствах его нервной системы, о познавательных процессах и способах их развития, о способностях человека, его мотивационной составляющей в личностном развитии, о классификации мире профессий и современном рынке труда; о своих правах и обязанностях, связанных с определением индивидуальной образовательной траектории; об образовательных учреждениях, в которых они могут получить полное общее среднее образование;
- знать круг вопросов, касающихся своих личностных возможностей в плане индивидуального развития и профессионального выбора; о мире труда, основных группах профессий и тенденциях их развития; о ситуации на рынке труда и тенденции её изменения.
- уметь использовать знания, полученные в ходе изучения курса для своего личностного развития учащихся и будущего профессионального потенциала, анализировать мотивы своего профессионального выбора и причины принятия соответствующих решений

## **Содержание учебного курса**

### **Тема 1. Что я знаю о своих возможностях. 6 часов**

1. Самооценка и уровень притязаний.
2. Темперамент и профессия. Определение темперамента.
3. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. Что такое стресс.
4. Определения типа мышления.
5. Внимание и память.
6. Обобщающий урок «Что я знаю о своих возможностях»

### **Тема 2. Что я знаю о профессиях. 8 часов**

1. Классификации профессий. Признаки профессии. Формула профессии. Профессия, специальность, должность.
2. Определение типа будущей профессии. .
3. Интересы и склонности в выборе профессии.
4. Определение профессионального типа личности.
5. Профессионально важные качества.
6. Профессия и здоровье.
7. Обобщающий урок «Что я знаю о профессиях»

### **Тема 3. Способности и профессиональная пригодность. 6 часов**

1. Способности общие и специальные. Способности к профессиям социального типа.
2. Способности к практическим видам деятельности. Эстетические способности.
3. Способность к предпринимательской деятельности. Способности к офисным видам деятельности.

4. Способности к интеллектуальным видам деятельности.
5. Уровни профессиональной пригодности.
6. Обобщающий урок «Способности и профессиональная пригодность»

**Тема 4. Планирование профессиональной карьеры. 11 часов**

1. Мотивы и потребности.
2. Ошибки в выборе профессии.
3. Современный рынок труда.
4. Пути получения профессии.
5. Навыки самопрезентации.
6. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»
7. Посещение Дней открытых дверей учебных учреждений.
8. Заключительный урок «Моя будущая профессия»

## Поурочное планирование

№ п/п	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся	Кол-во часов
<b>I блок: Что я знаю о своих возможностях</b>			<b>6</b>
1.	Самооценка и уровень притязаний.	Лекция, игровые микроситуации, Определение уровня самооценки и уровня притязаний – “Методика определения уровня самооценки”, рефлексия	1
2.	Темперамент и профессия. Определение темперамента.	Лекция, дискуссия, решение практических задач, определение типа темперамента – “Личностный опросник” (Айзенка), рефлексия	1
3.	Чувства и эмоции. Что такое стресс.	Лекция, дискуссия, решение практических задач, тест эмоций (модификация теста Басса-Дарки), игровые микроситуации, тренинговые упражнения, рефлексия	1
4.	Определения типа мышления.	Лекция, определение типа мышления – тест “Тип мышления” (модификация методики Г.С.Никифорова), рефлексия	1
5.	Внимание и память.	Лекция, решение практических задач, рефлексия	1
6.	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».	Заполнение бланка итогов диагностики своих возможностей, рефлексия	1
<b>II блок: Что я знаю о профессиях</b>			<b>8</b>
7.	Классификации профессий. Признаки профессии. Формула профессии. Профессия, специальность, должность.	Лекция, решение практических задач, рефлексия.	2
8.	Определение типа будущей профессии.	Лекция, решение практических задач, диагностика Климов «Клетка», рефлексия.	1
9.	Интересы и склонности в выборе профессии.	Лекция, решение практических задач, диагностика «Карта интересов», рефлексия.	1
10.	Определение профессионального типа личности.	Лекция, решение практических задач, диагностика «методика Йоваши», рефлексия.	1
11.	Профессионально важные качества.	Лекция, решение практических задач, диагностика «Профессиональные предпочтения», рефлексия.	1
12.	Профессия и здоровье.	Лекция, решение практических задач, диагностика, рефлексия.	1
13.	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».	Решение практических задач, кроссворд, рефлексия.	1

<b>III блок: Способности и профессиональная пригодность.</b>			<b>6</b>
14.	Способности общие и специальные. Способности к профессиям социального типа.	Лекция, решение практических задач, психодиагностические методы исследования личности, рефлексия	1
15.	Способности к практическим видам деятельности. Эстетические способности.	Лекция, решение практических задач, психодиагностические методы исследования личности, рефлексия	1
16.	Способность к предпринимательской деятельности. Способности к офисным видам деятельности.	Лекция, решение практических задач, психодиагностические методы исследования личности, игровые микроситуации, рефлексия	1
17.	Способности к интеллектуальным видам деятельности.	Лекция, решение практических задач, психодиагностические методы исследования личности, игровые микроситуации, рефлексия	1
18.	Уровни профессиональной пригодности.	Лекция, решение практических задач, психодиагностические методы исследования личности, игровые микроситуации, рефлексия	1
19.	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».	Решение практических задач, кроссворд , рефлексия.	1
<b>IV блок: Планирование профессиональной карьеры</b>			<b>11</b>
20.	Мотивы и потребности.	Лекция, решение практических задач, психодиагностические методы исследования личности, рефлексия	1
21.	Ошибки в выборе профессии.	Проигрывание различных жизненных ситуаций, при которых ошибки при выборе профессии влияют на успешную карьеру.	1
22.	Современный рынок труда.	Лекция, дискуссия, рефлексия	1
23.	Пути получения профессии.	Лекция, дискуссия, рефлексия	1
26.	Посещение дней открытых дверей учебных учреждений	Средние и высшие учебные заведения г. Братска.	4
24.	Навыки самопрезентации.	Лекция, игровые микроситуации, «резюме», рефлексия	1
25.	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	Решение практических задач, кроссворд , рефлексия.	1
27.	Заключительный урок «Моя будущая профессия».	Защита творческих проектов	1
	<b>Итого</b>		<b>31</b>

## Описание учебно – методического и материально – технического обеспечения

### Использованная литература:

1. Гуткин М.С., Лернер П.С., Михальченко Г.Ф. Твоя профессиональная карьера: учеб. для 8-9-ых классов общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2015.
2. Зеер Э. Ф. Профориентология : теория и практика : учеб. пособие для студентов вузов / Э. Ф. Зеер, Н. О. Садовникова, А. М. Павлова. - М. : Акад. проект ; Екатеринбург : Деловая кн., 2005.
3. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 2013.
4. Пакет психодиагностических методик /под ред. В.Г Асеева. –И.: ИГПИ, 1999.
5. Процицкая Е.Н. Выбирайте профессию. – М.: Просвещение, 2015.
6. Профильное обучение в условиях модернизации. –М., 2004. –358 с.
7. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии: Научно-популярное издание. –М.: Генезис, 2012.
8. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. – М.:ВЛАДОС, 2001.
9. Энциклопедия для детей. Выбор профессии / Глав. ред. Е. Ананьева; отв. ред. В. Белоусов. – М.: Аванта, 2003.
10. Юпатова Л.Д. Социально-педагогическая программа «Профориентация»//Научно-методический журнал заместителя директора школы по воспитательной работе, № 2, 2003.
11. Я, ты, мы в зеркале познания (сборник методик) /Сост. С.Ф. Спичак. –М.: «Институт практической психологии», Воронеж: «НПО «МОДЭК», 2015

### Интернет-ресурсы по вопросам выбора профессии и планирования карьеры

1. <http://www.job.ru> «Всё о работе. Вакансии и резюме, аналитика, кадровые агентства»
2. <http://www.metodkabi.net.ru> «Методический кабинет профориентации» психолога-профконсультанта Галины Резапкиной
3. <http://www.msu.ru/work> Раздел «Профориентация и трудоустройство» сайта Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова
4. <http://www.proftime.edu.ru> сайт для старшеклассников и специалистов по профориентационной работе «Время выбрать профессию»
5. [http://www.edu.ru/db/portal/index\\_org.htm](http://www.edu.ru/db/portal/index_org.htm) Портал «Российское образование»
6. <http://www.planetaedu.ru> Планета образования
7. <http://www.postupim.ru> Поступим.ру – место общения школьников, выпускников и абитуриентов
8. <http://moscollege.umcpo.ru> «Выбери профессию» (государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования)
9. <http://www.ed.vseved.ru> Образование. ВУЗы Москвы и России, Рейтинг ВУЗов, школы, новости образования, статьи, рефераты, курсы

### Материально-техническое:

1. Печатные пособия: бланки для ответов на диагностическое обследование (по количеству учащихся)
2. Технические средства обучения:
  - мультимедийное устройство;
  - компьютер;
  - принтер.
3. Экранно-звуковые пособия:
  - диски с записями классической музыки;
  - картотека профессиограмм.