

«Рассмотрено»

На педагогическом совете

Протокол №1 от 29.08.2023 г

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Гимназия №10 ЗМР РТ»

Введено в действие приказом № 197

от «31»

08

2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

объединения дополнительного образования

Кружок «Мой выбор»

Количество часов - 68 часов (2 часа в неделю)

Возраст обучающихся: 12-13 лет (7 класс)

Срок реализации – 1 год

Руководитель: педагог-психолог Е.А.Верина

2023-2024 уч.год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Актуальность программы.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мой выбор» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия №10 ЗМР РТ», на основе авторских программ предпрофильной подготовки Е.А.Климова «Курс занятий по профориентации «Мои профессиональные намерения» и Г.В.Резапкиной «Психология и выбор профессии».

Данный курс способствует активизации процесса самопознания, позволит учащимся ориентироваться в мире профессий и специальностей, поможет им в выборе будущей деятельности и уменьшит вероятность ошибок при выборе профессии.

Рабочая программа рассчитана на реализацию в течение одного года обучения в 7 классах. Занятия проводятся 2 раза в неделю, всего 68 часов.

**Цель программы:** формирование у обучающихся адекватного восприятия себя и окружающей действительности, готовности к осознанному социальному и профессиональному самоопределению в будущем.

### **Задачи:**

1. Развить у подростков умение регулировать своё поведение через развитие самопознания и самооценки.
2. Расширить знания учащихся о мире профессий, познакомив с их классификацией, типами профессий, возможностями подготовки к ним.
3. Обучить выявлению соответствия требований выбранной профессии к индивидуальным способностям и возможностям.
4. Формировать качества творческой, активной и адаптирующейся в социуме личности, способной реализовать себя в будущей профессии в современных социально-экономических условиях.

**Цель программы:** способствовать самоопределению учащихся относительно профиля обучения и профессиональных намерений; формировать активную позицию профессионального выбора.

### **Основные задачи курса:**

- расширить представления учащихся о современном «рынке профессий»;
- сформировать положительное отношение к себе, осознание своей индивидуальности применительно к реализации себя в будущей профессии;
- ознакомить учащихся с правилами и способами получения профессии;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности);
- познакомить с основными профилями образования.

Первая серьёзная жизненная проблема, с которой сталкиваются старшеклассники, –

выбор будущей профессии. Вопрос профессионального самоопределения начинает осознаваться учащимися уже в 12-13 лет. Программа по профориентации «Мой выбор» поможет учащимся сориентироваться и сделать правильный выбор, соответствующий способностям, возможностям, ценностным установкам и требованиям, которые предъявляют профессии к личности кандидата.

Программа включает в себя четыре направления профконсультационной работы: информационное, диагностическое, консультационное и тренинговое.

Курс «Мой выбор» состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает изучение 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. Тестирование помогает учащимся оценить склонности и способности к одному или нескольким профилям обучения, оценить преимущества той или иной профессии. Результаты диагностики могут учитываться при формировании профильных классов.

**Форма подведения итогов реализации программы:** защита проекта «Мой профессиональный выбор» каждым обучающимся.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Личностные результаты:***

- непрерывное духовно-нравственное развитие, реализация творческого потенциала в социально ориентированной, общественно-полезной деятельности на основе традиционных нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания;
- воспитание уважительного отношения к труду, интерес к профессиям, желание овладеть какой-либо профессиональной деятельностью;
- формирование поведенческих навыков трудовой деятельности, ответственность, дисциплинированность, самостоятельность в труде.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Мир профессий» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### ***Коммуникативные УУД***

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
- признание возможности существования различных точек зрения и право каждого иметь свою;
- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками - определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнёра.

### ***Регулятивные УУД***

- высказывать своё предположение (версию), работать по плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### ***Познавательные УУД***

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую.

### ***Предметные***

#### **Ученик научится**

- правилам выбора профессии;
- называть факторы психического развития и условия, необходимые для личностного роста, саморазвития и самоопределения человека;
- выявлять условия выбора и приобретения конкурентоспособных специальностей и профессий в регионе, районе, городе;
- описывать психологические основы личностного и профессионального самопознания и самоопределения.
- пользоваться информацией о трёх ступенях профессионального образования.

#### **Ученик получит возможность научиться**

- использовать приемы самоанализа и саморазвития в учебной и трудовой деятельности;
- составлять личный профессиональный план и корректировать его;
- быть способным к саморегуляции, сотрудничеству и взаимодействию;
- устанавливать живой контакт в личных и деловых взаимоотношениях, стратегически мыслить, быть готовым к принятию решений;
- активизировать свое стремление к личностному росту;
- пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### ***1 блок. Что я знаю о своих возможностях (9 часов)***

Цели и задачи программы «Психология и выбор профессии». Самопрезентация. Самооценка. Успех. Уровень притязаний. Определение понятия «характер». Черты и типы характера. Положительные и отрицательные черты характера в отношении человека к себе, другим людям, различным видам деятельности, общественной и личной

собственности. Характер и выбор профессии. Общие требования типов профессии к характеру человека.

Темперамент и свойства нервной системы. Темперамент и выбор профессии. Чувства и эмоции.

Три основных типа агрессивного поведения. Виды стресса. Черты характера, провоцирующие конфликт. Черты характера, препятствующие конфликту.

Основные черты, присущие мышлению талантливых людей. Типы мышления. Как развивать мышление.

Внимание. Свойства внимания.

Память, её виды. Как тренировать память.

Уровень внутренней свободы. Психологические особенности людей. Психологический кроссворд.

## ***2 блок. Что я знаю о профессиях (8 часов)***

Классификации профессий. Признаки профессии. Классификация профессий Е. А. Климова. Формула профессии. Профессия, специальность, должность.

Цели труда, предмет труда, средства труда, условия труда.

Интересы и склонности в выборе профессии. Профессионально важные качества. Профессия и здоровье.

## ***3 блок. Способности и профессиональная пригодность (8 часов)***

Способности общие и специальные. Способности человека к разным видам деятельности.

Уровни профессиональной пригодности. Профессиональная непригодность к конкретной профессии. Профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий.

## ***4 блок. Планирование профессиональной карьеры (10 часов)***

Мотивы и потребности. Мотивы трудовой деятельности человека. Мотивация. Ошибки в выборе профессии.

Современный рынок труда. Трудовое соглашение. Зарботная плата. Рыночное равновесие.

Пути получения профессии. «Матрица профессионального выбора». Навыки самопрезентации. Стратегия выбора профессии. Цели при планировании профессиональной карьеры.

Защита проекта «Моя будущая профессия».

## ***5 блок. Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении***

Источники информации о профессиях. Сущность, назначение и структура профессиограммы.

Сущность и функции профессиональной пробы в профессиональном самоопределении. Содержание профпроб по типам профессий. Этапы выполнения и уровни сложности профпроб. Анализ и оценка выполненных профессиональных

проб. Структура содержания профильного обучения: базовые предметы, профильные предметы, курсы по выбору. Профили обучения.

Система профессиональной подготовки кадров. Источники информации о профессиональных учебных заведениях.

Профессиональное саморазвитие: сущность, способы и приемы саморазвития человеком своих профессионально важных качеств. Профессиональное самовоспитание. Методы профессионального самовоспитания: самоубеждение, самовнушение, самоприказ, самообразование, самоконтроль, самооценка.

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Дата по плану	Фактически
<b>1 блок. Что я знаю о своих возможностях</b>				
1.	Вводное занятие	1 час		
2.	Понятие о личности	1 час		
3.	Ценностные ориентации личности	1 час		
4.	Самооценка	1 час		
5.	Уровень притязания	1 час		
6.	Потребности человека	1 час		
7.	Характер	1 час		
8.	Характер и выбор профессии	1 час		
9.	Темперамент и профессия	1 час		
10.	Определение темперамента	1 час		
11.	Чувства и эмоции	1 час		
12.	Истоки негативных эмоций	1 час		
13.	Тест эмоций	1 час		
14.	Стресс	1 час		
15.	Тревожность	1 час		
16.	Определение типа мышления	1 час		
17.	Каналы восприятия информации	1 час		
18.	Умение распознавать людей с учетом ведущего канала восприятия	1 час		
19.	Внимание	1 час		
20.	Память	1 час		
21. 6	Саморегуляция	1 час		
22.	Уверенность	1 час		
23.	Уровень внутренней свободы	1 час		
24.	Обобщающее занятие	1 час		
<b>2 блок. Что я знаю о профессии</b>				
25.	Что такое профессия?	1 час		

26.	Классификация профессий	1 час		
27.	Профессиональная направленность	1 час		
28.	Признаки профессии	1 час		
29.	Определение типа будущей профессии	1 час		
30.	Профессия, специальность, должность	1 час		
31.	Формула профессии	1 час		
32.	Интересы и склонности в выборе профессии	1 час		
33.	Определение профессионального типа личности	1 час		
34.	Профессионально важные качества	1 час		
35.	Профессия и здоровье	1 час		
36.	Как достичь успеха в профессии?	1 час		
37.	Обобщающее занятие	1 час		
<b>3 блок. Способности и профессиональная пригодность</b>				
38.	Способности общие и специальные	1 час		
39.	Способности к практическим видам деятельности	1 час		
40.	Способности к интеллектуальным видам деятельности	1 час		
41.	Способности к профессиям социального типа	1 час		
42.	Способности к офисным видам деятельности	1 час		
43.	Способности к предпринимательской деятельности	1 час		
44.	Артистические способности	1 час		
45.	Уровни профессиональной пригодности	1 час		
46.	Мои способности	1 час		
47.	Обобщающее занятие	1 час		
<b>4 блок. Планирование профессиональной карьеры</b>				
48.	Мотивы и потребности	1 час		
49.	Ошибки в выборе профессии	1 час		
50.	Современный рынок труда	1 час		
51.	Прогноз потребности в профессиях	1 час		
52.	Современный рынок труда	1 час		
53.	Работодатель и работник	1 час		

54.	Пути получения профессии	1 час		
55.	Матрица профессионального выбора	1 час		
56.	Навыки самопрезентации	1 час		
57.	Навыки самопрезентации. Резюме	1 час		
58.	Стратегия выбора профессии	1 час		
59.	Обобщающее занятие	1 час		
<b>5 блок. Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении</b>				
60.	Анализ профессиональной деятельности	1 час		
61.	Профессиональные пробы и творческие проекты	1 час		
62.	Профильное обучение	1 час		
63.	Предпрофильная подготовка	1 час		
64.	Пути получения профессионального образования	1 час		
65.	Профессиональное саморазвитие и самовоспитание	1 час		
66.	Деловая игра «Мой выбор»	1 час		
67-68	Защита проекта «Моя будущая профессия»	2 часа		
Итого		68 часов		

#### **Литература для учителя**

- Резапкина Г. В. «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки». – М.: Генезис, 2015.
- Резапкина Г. В. «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Рабочая тетрадь учащегося». М.: Генезис, 2015
- Бондарев В. П., Кропивянская С. О. «Успешный выбор профессии. 8-11 классы». М.: ВАКО, 2015
- Пряжников Н. С. «Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники: 8-11 классы, ПТУ и колледж». – М.: ВАКО, 2008

#### **Интернет-ресурсы:**

- <http://psixolog.by;>
- [http://www.vashpsixolog.ru,](http://www.vashpsixolog.ru)
- <http://metodkabi.net.ru>



