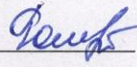
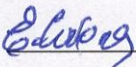


Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №80»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО  Романенкова И.Л. Протокол №1 от «22» 08 2024 г.	Зам. директора по УВР  Соболева Е.А. Протокол №1 от «23» 08 2024 г.	Директор МБОУ "Гимназия 80" _____ Миронов А.А. Приказ 313-Осн от «23» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности:  
« Психология и выбор профессии»  
9 класс основного общего образования  
срок реализации программы 2024/2025 учебный год

Составитель:  
Доровских Оксана Дмитриевна  
педагог- психолог

г. Барнаул, 2024

## Пояснительная записка

Программа «Психология и выбор профессии» разработана на основе авторской программы Резапкиной Г. В. «Психология и выбор профессии» и программы, направленной на формирование навыков совладающего поведения, разработанной на основе программы «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» для подростков 7-9 классов (автор-составитель С.В. Книжникова).

**Направление программы внеурочной деятельности:** Социальная. Содержание работы с обучающимися 9 классов преимущественно направлено на познание подростком самого себя, осмысление сильных и слабых сторон своей личности, самоопределение.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что 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, формированию жизнестойкости.

Актуальной задачей любой образовательной организации в современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» (Книжникова С.В.).

Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни. Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

**Отличительные особенности программы внеурочной деятельности** является то, что она разработана по социальному запросу подростков и родителей, в ходе реализации программы профессиональное самоопределение и жизнестойкость будут формироваться через технологии дополнительного образования. Программа предполагает взаимодействие всех участников образовательного процесса.

**Формы обучения и виды занятий по программе.** Программа рассчитана на один год при одном занятии в неделю. Каждая тема укладывается в одно занятие. В программе использованы лекционно-диагностические и практические формы занятий. В них входит профессиональная диагностика, ролевые игры, проблемно-поисковые задачи, элементы проектной деятельности.

**Адресат программы:** учащиеся 14-16 лет.

**Объем программы:** 34 часа.

**Срок освоения программы:** 9 месяцев

**Режим занятий:**

№	Направление программы	Возрастная категория	Наполняемость группы	Количество занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
1	Социальное	14-16 лет	25 -30 человек	1	1 по 30 минут

**Цель программы-** формирование психологической готовности к профессиональной карьере и повышение уровня жизнестойкости подростков.

**Задачи:**

- формировать адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;
- знакомить со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии;
- формировать навыки конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации);
- формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.

#### **Планируемые результаты**

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных

*Регулятивные*

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- учиться осознать свои трудности и стремиться к их преодолению
- строить речевое высказывание в устной форме

*Познавательные*

- 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;
- знать круг вопросов, касающихся своих личностных возможностей в плане индивидуального развития и профессионального выбора;
- уметь использовать знания, полученные в ходе изучения курса для своего личностного развития учащихся и будущего профессионального потенциала
- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя
- учиться исследовать свои качества и свои особенности

*Коммуникативные*

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах

- учиться работать в паре и в группе
- выполнять различные роли
- слушать и понимать речь других ребят
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

#### *Личностные результаты*

Знать:

- правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;
- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению;

Уметь:

- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели
- налаживать контакт с людьми;

### **Содержание курса**

#### **1 блок: Что я знаю о своих возможностях**

Цели и задачи программы «Психология и выбор профессии». Самопрезентация. Самооценка. Успех. Уровень притязаний. Темперамент и свойства нервной системы. Темперамент и выбор профессии. Чувства и эмоции. 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. Личные психологические зоны риска подростков.

#### **2 блок: Что я знаю о профессиях**

Классификации профессий. Признаки профессии. Классификация профессий Е. А. Климова. Формула профессии. Профессия, специальность, должность. Цели труда, предмет труда, средства труда, условия труда. Возрастные особенности как факторы риска. Профессия и здоровье. Психологические признаки опасности. Интересы и склонности в выборе профессии. Профессионально важные качества. Самопрезентация и организация группы. Вопросы-ответы. Ассоциации в парах. «Мои проблемы». «Я могу уверенно ответить». «Я не такой как все и все мы разные».

#### **3 блок: Способности и профессиональная пригодность**

Способности общие и специальные. Способности человека к разным видам деятельности. «Стоп! Подумай! Действуй!». Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха. Основы саморегуляции. Уровни профессиональной пригодности. Профессиональная непригодность к конкретной профессии. Профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий. Программа защиты от стресса. Формулировка цели. Главные цели и определение временных границ. Оценка ресурсов и препятствий. Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях.

#### **4 блок: Планирование профессиональной карьеры**

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

преодолевать тревогу. Ценить настоящее. Стратегия выбора профессии. Цели при планировании профессиональной карьеры. Жизнь по собственному выбору.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА
1.	<b>1 блок: Что я знаю о своих возможностях</b>	8	4	3
2.	<b>2 блок: Что я знаю о профессиях</b>	8	4	5
3.	<b>3 блок: Способности и профессиональная пригодность</b>	9	4	5
4.	<b>4 блок: Планирование профессиональной карьеры</b>	9	4	5
ИТОГО:		34	16	18

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Наименование раздела программы и тема урока	Дата проведения			
		9а	9б	9в	9г
<b>1 блок: Что я знаю о своих возможностях</b>					
1.	Самооценка и уровень притязаний.				
2.	Темперамент и профессия. Определение темперамента				
3.	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.				
4.	Стресс и тревожность.				
5.	Определение типа мышления				
6.	Внимание и память				
7.	Уровень внутренней свободы				
8.	Личные психологические зоны риска подростка				
<b>2 блок: Что я знаю о профессиях</b>					
9.	Классификация профессий. Признаки профессий. Возрастные особенности как факторы риска.				
10.	Определение типа будущей профессии. Психологические признаки опасности.				
11.	Профессия, специальность, должность. Формула профессии. Самопрезентация и организация группы.				
12.	Интересы и склонности в выборе профессии. Вопросы-ответы.				
13.	Определение профессионального типа личности. Ассоциации в парах.				
14.	Профессионально важные качества. «Мои проблемы».				

15.	Профессия и здоровье. «Я могу уверенно ответить».				
16.	«Я не такой как все, и все мы разные».				
<b>3 блок: Способности и профессиональная пригодность</b>					
17.	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.				
18.	Способности к интеллектуальным видам деятельности. Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха.				
19.	Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха. «Стоп! Подумай! Действуй!».				
20.	Способности к профессиям социального типа. Основы саморегуляции.				
21.	Способности к офисным видам деятельности. Программа защиты от стресса.				
22.	Способности к предпринимательской деятельности. Формулировка цели.				
23.	Артистические способности. Главные цели и определение временных границ.				
24.	Уровни профессиональной пригодности. Оценка ресурсов и препятствий.				
25.	Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях.				
<b>4 блок: Планирование профессиональной карьеры</b>					
26.	Мотивы и потребности. Как преодолевать тревогу.				
27.	Ошибки в выборе профессии. Ценить настоящее.				
28.	Современный рынок труда. Жизнь по собственному выбору.				
29.	Пути получения профессии.				
30.	Навыки самопрезентации.				
31.	Навыки самопрезентации.				
32.	Стратегия выбора профессии.				
33.	«Моя будущая профессия». Итоговое занятие				

**Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:**

- анкетирование
- ролевая игра

**Критерий педагогического оценивания навыков общения учащихся**  
(уровень овладения коммуникативными навыками):

- со взрослыми
- со сверстниками
- умение использовать коммуникативные средства

Критерий	Параметры оценивания	Индикаторы	Уровни
	Сформированность навыков	Способность инициировать и поддержать общение со взрослыми	«высокий» «средний» «низкий»
		Способность применять адекватные способы в разных	«высокий» «средний»

Владение навыками коммуникации, приемами социального взаимодействия	коммуникации со взрослыми	ситуациях	«низкий»
		Способность обращаться за помощью	«высокий» «средний» «низкий»
	Сформированность навыков коммуникации со сверстниками	Способность инициировать и поддержать общение со сверстниками	«высокий» «средний» «низкий»
		Способность применять адекватные способы в разных ситуациях	«высокий» «средний» «низкий»
		Способность обращаться за помощью	«высокий» «средний» «низкий»
	Владение средствами коммуникации	Способность использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации	«высокий» «средний» «низкий»

### Методические рекомендации

Мероприятия программы направлены на решение следующих задач программы: формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);

формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.

При организации воспитательных мероприятий следует учитывать механизм развития психологических структур подростка, позволяющих превращать проблемные ситуации в новые возможности:

*Показать возможности подростка, помочь их осмыслить, выбрать именно для себя должное, сформулировать цель, организовать деятельность* в выбранном направлении.

### Методическое обеспечение программы внеурочной деятельности

**Технические средства:** мультимедийный проектор и экран; принтер монохромный; оборудование компьютерной сети.

### Рекомендуемая литература:

Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002

Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников.- СПб, 2009.-111 с.

Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС- полиграфия», 2009

Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В.- Барнаул, 2014,- 184 с.

Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии : программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие.- 6-е изд.- М.: Генезис, 2014.- 208с.,ил.