

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. БРАТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 2»

РЕКОМЕНДОВАНО
внутренним экспертным
советом МБОУ «Лицей
№2» от «23» мая 2022 г.
протокол № 3
Председатель _____
/Н.А. Кучменко/

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МБОУ
«Лицей № 2» от «31» августа
2022г.
№ 199/10
Директор МБОУ Лицей №2»
_____ /Ю.М. Кулешова /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Самоопределение»
для обучающихся 9 класса

Направление: трудовое воспитание
Форма организации: общение

Разработала:
Мальчева Любовь Михайловна
Педагог-психолог

2022г

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Самоопределение» для 9 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г., №1897 и направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Лицей № 2» г. Братска.

В основу программы положены программы предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии» Г.В. Резапкиной. Данный курс составлен в соответствии с Концепцией профильного и предпрофильного обучения.

Отрицательные последствия неправильно выбранной профессии затрагивают как самого человека, так и всё общество. Любой выбор профессии можно рассматривать как взаимодействие двух сторон: подростка и его индивидуальные способности, которые проявляются в физическом развитии, возможностях, интересах, склонностях, характере, темпераменте и специальности, с теми требованиями, которые она предъявляет человеку.

При правильном выборе индивидуальные способности школьника совпадают с требованиями профессии. Помочь подростку правильно решить проблему профессионального выбора призван данный курс.

Итак, данная программа предполагает изучение внутреннего мира обучающихся, изучение их личностных особенностей. Старшеклассники учатся строить свой личностный профиль, временную перспективу. Раскрывает широкий спектр многообразия и сложности мира человека, трудности выбора профессии.

Подростки, пройдя данный курс, выбирают профессию с учётом своих способностей и склонностей, состояния рынка труда.

Проектируют профессиональный план и самостоятельно его корректируют в профильном дневнике. Через курс происходит знакомство с учебными заведениями. Обучающиеся приобретают личную уверенность в завтрашнем дне.

Рабочая программа курса «Профессиональное самоопределение» для 9 класса рассчитана на 34 учебных часа (с учетом 1 час в неделю), в том числе 2 часа на защиту зачетных проектов.

Основная идея курса:

Профессионал – это человек, которому профессиональная деятельность помогает удовлетворять практически все потребности, от низших до высших (самоуважение, самоактуализация).

Профессионализм зависит не от содержания работы, а от квалификации, личностных качеств и мотивации человека. В профессионале все эти факторы гармонично сочетаются. Человек выбирает профессию и карьеру в соответствии со своими убеждениями и ценностями.

Цели

Изучение курса «Профессиональное самоопределение» в МБОУ «Лицей № 2» г. Братска на предпрофильном уровне направлено на достижение следующих целей:

- **формирование** стремления к осознанному выбору профессии;
- **овладение** учащимися ситуацией выбора в отношении профилирующего направления учебной деятельности в старшей школе лицея;

- **развитие** творческих способностей на уровне, необходимом для продолжения образования и для самостоятельной деятельности в области наук и в будущей профессиональной деятельности;

- **воспитание** средствами психологии культуры личности: понимание значимости психологии и выбора профессии для общественного прогресса и самого себя.

Задачи

Изучение данного курса направлено на выполнение следующих задач:

- **формирование** адекватного представления учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;

- **ознакомление** со спецификой современного рынка труда, правилами выбора и способами получения профессии.

Формы организации учебного процесса и их сочетание. Формы текущего контроля знаний, умений и навыков.

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система.

В качестве дополнительных форм организации образовательного процесса по данной программе используется система консультационной поддержки, практикум, деловая и сюжетно-ролевая игры, индивидуальных занятий, описание профессий, сочинение, составление и решение профориентационных кроссвордов, работа обучающихся с использованием современных информационных технологий.

Организация сопровождения учащихся направлена на:

- создание оптимальных условий обучения;
- исключение психотравмирующих факторов;
- сохранение психосоматического состояния здоровья учащихся;
- развитие положительной мотивации к освоению программы;
- развитие индивидуальности каждого ребенка.

Образовательный процесс строится на индуктивной основе с привлечением элементов дедуктивных рассуждений. Каждая тема укладывается в один урок. В программе используются различные типы уроков. В них входит профессиональная диагностика с использованием надежных методик, деловых и ролевых игр, проблемно-поисковых задач, элементов исследовательской и проектной деятельности, контрольные задания.

Уроки разработаны на основе традиционной классно-урочной системы с учетом принципов дифференцированного обучения и модульной организации учебного процесса. Уроки сгруппированы в четыре самостоятельных, но логически связанных блока (модуля) по принципу один модуль – одна четверть.

Ведущие принципы – учет возрастных особенностей обучающихся, органическое сочетание обучения и воспитания.

Промежуточная аттестация осуществляется на обобщающих уроках после каждого модуля (пользуясь записями в дневниках и результатами тестов - оформляются таблицы), решаются кроссворды. Защита итоговых проектов «Моя будущая профессия» проводится в форме: демонстрация творческих работ, чтения сочинения «Моя будущая профессия» и т.п.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Для контроля знаний и умений выставляется текущая оценка посредством устного и письменного опроса, выполнения тестовых и практических заданий.

Курс завершается подготовкой и защитой индивидуального проекта «Профессиональное самоопределение», в котором должен быть отражен индивидуальный

профессиональный путь учащегося как итог освоения учебного материала курса. Формы контроля достигнутых результатов:

- 1) Устные ответы на вопросы учителя по теме.
- 2) Письменные самостоятельные работы по тестам.
- 3) Практические работы.

Критерии оценки:

Оценка «5» ставится – при полном развернутом ответе на заданный вопрос по пройденным или изучаемым темам. Учащиеся самостоятельно находят правильные варианты решения той или иной проблемы. При выполнении письменных 8 самостоятельных работ учащиеся все задания выполняют верно.

Оценка «4» - учащиеся находят правильные варианты «решения» той или иной проблемы при помощи учителя (наводящие вопросы, примеры). При выполнении письменных самостоятельных работ учащиеся выполняют задания с незначительными ошибками.

Оценка «3» - учащиеся с трудом отвечают на заданные вопросы, ответы носят общий характер без примеров и пояснений, даже при помощи учителя и класса. При выполнении письменных самостоятельных работ учащиеся справляются только с частью (50%) заданий.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса учащиеся должны

знать / понимать:

- психологические особенности, способности и возможности своей личности;
- информацию о возможных путях продолжения образования;
- востребованность различных видов профессионального труда в регионе.

уметь:

- совершить первичное профессиональное самоопределение;
- проводить самодиагностику личностных качеств;
- управлять своим поведением и развивать активную позицию в выборе профиля обучения и дальнейшего профессионального самоопределения;
- проявлять чувство ответственности и уверенности в себе в ситуациях выбора.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: правильного выбора своей будущей профессии.

Материальное оснащение: диагностические методики (тесты и опросники) по профориентации; разработки занятий с подробным описанием упражнений; профессиограммы различных профессий, листы бумаги для выполнения упражнений; информационные материалы для просвещения.

Информационно-техническое обеспечение Мультимедийные -презентации, игровые программы

Тематическое планирование

№	Тема раздела	Количество
п/п		часов
1	Мои возможности. Что я о них знаю	8
2	Что я знаю о профессиях	8
3	Способности и профессиональная пригодность	10
4	Планирование профессиональной карьеры	8
	ИТОГО:	34

Содержание курса

Раздел 1. Что я знаю о своих возможностях.

Самооценка и уровень притязаний. Выбор профессии. Кратко о программе «Психология и выбор профессии». Самопрезентация. Самооценка. Формула самооценки. Успех.

Темперамент и профессия. Темперамент. Типы темперамента по Гиппократу. Определение темперамента.

Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. Чувства и эмоции.

Определение типа эмоций. Профессия и эмоции.

Стресс и тревожность. Стресс и тревожность. Определение уровня тревожности. Пессимист и оптимист.

Определение типа мышления. Продуктивность. Оригинальность. Любознательность. Мужество. Типы мышления: предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное и креативное. Определение типа мышления.

Внимание и память. Внимание. Память. Функции памяти. Продуктивность памяти. Типы памяти: слуховая, зрительная, эмоциональная и логическая. Как тренировать память.

Уровень внутренней свободы. Уровень внутренней свободы. Определение уровня внутренней свободы. Выбор профиля.

Раздел 2. Что я знаю о мире профессий

Классификация профессий. Признаки профессии. Четырехуровневая классификация профессий по Е.А. Климову. 1 уровень – предмет труда (техника, человек, природа, знак, художественный образ); 2 уровень – цель труда (гностические профессии, преобразующие профессии, изыскательские); 3 уровень – орудие труда или средства труда. Вещественные орудия труда: ручные скальпель, кисть и т.д.), механические (швейная машина, автомобиль и т.д.), автоматические (автоматические линии и т.д.). Функциональные орудия – глазомер плотника, вдохновение музыканта и т.д. Условия труда: обычный, бытовой микроклимат (лаборант, продавец и т.д); открытый воздух (агроном инспектор ГИБДД и т.д.); необычные условия (шахтер, космонавт и т.д.); повышенная моральная ответственность (учитель, врач и т.д).

Определение типа будущей профессии. Определение типа будущей профессии с помощью методики Е.А. Климова.

Профессия, специальность, должность. Формула профессии. Определение профессии. Получение формулы своей будущей профессии.

Интересы и склонности в выборе профессии. Определение своих интересов с помощью модификации методики «Карта интересов» А. Голомштака.

Определение профессионального типа личности. Шкала приспособленности различных типов личности к шести профессиональным областям американского психолога Дж. Голланда. Определение профессионального типа личности с помощью модификации методики Дж. Голланда.

Профессионально важные качества. Профессионально важные качества конкретного типа профессий.

Профессия и здоровье. Предъявляемые требования (условно разбитые на 4 группы) к здоровью человека в зависимости от рода профессии. Оценка состояния своего здоровья. Девять шагов уверенности в себе.

Раздел 3. Способности и профессиональная пригодность.

Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. Способности. Общие и специальные возможности. Способный человек. Способности к практическим видам деятельности. Развитие способностей. Уровень развития технических и экономических способностей: инженер, экономист. Выбор образовательного вуза.

Способности к интеллектуальным видам деятельности. Способности к интеллектуальным видам деятельности: учитель, врач, юрист, психолог и т.д. Подростковый возраст. Определение уровня умственного развития.

Способности к профессиям социального типа. Конфликтология. Определение особенностей своего поведения в конфликтных ситуациях с помощью теста Томаса.

Способности к офисным видам деятельности. Способности к предпринимательской деятельности.

Артистические способности. Способности к изобразительному искусству. Одаренный человек. Функциональная асимметрия.

Уровни профессиональной пригодности. Степени профессиональной пригодности: профессиональная непригодность к конкретной профессии; профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий (относительная, абсолютная профпригодность); соответствие конкретной профессиональной деятельности; призвание - высший уровень профессиональной пригодности. Классификация людей (отношение человека к труду) немецкого психолога Э.Фромм:

- Рецептивный.
- Эксплуататорский.
- Стяжательский.
- Рыночный.
- Творческий.

Раздел 4. Планирование профессиональной карьеры.

Мотивы и потребности. Мотив. Мотив поведения. Мотивация. Определение мотивации с помощью методики Е. Головахи. Потребности. Типы потребностей: физиологические, потребность в защищенности, социальные, потребности в уважении и самоуважении, потребность в самореализации. Выбор профессии.

Ошибки в выборе профессии. Ошибки: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествив интерес к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией.

Современный рынок труда. Рынок труда. Трудовое соглашение (контракт). Заработная плата. Современный рынок труда.

Пути получения профессии. Определение профессионального выбора с помощью Матрицы. Государственный образовательный стандарт РФ (две системы высшего профессионального образования). Дистанционная форма обучения и экстернат. Среднее специальное образование. Высшее образование.

Навыки самопрезентации. Правило тридцати секунд. Важные моменты самопрезентации. Безупречный внешний вид. Грамотная речь. Резюме.

Формы и средства контроля

Зачетным занятием является последнее занятие по защите проекта «Моя будущая профессия».

Результат эффективности образовательной коммуникации

Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии — это самостоятельно проявляемая школьником активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

В качестве результативного критерия можно выделить также **степень самопознания школьника**. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора.

Наличие у учащегося обоснованного профессионального плана.

Перечень учебно-методических средств обучения

Используемая литература:

1. Грецов А.Г., Попова Е.Г. Выбери профессию сам. Практикум / Информационно – методические материалы для подростков. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2005 . – 36 с.
2. Диагностические материалы для профессиональной ориентации: методическое пособие. – М.: Академия, 2014.
3. Пряхников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники: 8 – 11 классы, ПТУ и колледж. – М.: ВАКО, 2008.
4. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие. – М.: Генезис, 2011.
5. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Рабочая тетрадь учащегося. – М.: Генезис, 2011.
6. Романова Е.С. 147 популярных профессий: Психологический анализ и профессиограммы. – М.: Аспект Пресс, 2011.
7. Смирнова Е.Е. На пути к выбору профессии. – СПб.: КАРО, 2003. – 176 с. – (Материалы для специалиста образовательного учреждения)

Тематическое планирование

№ занятия	Тема	Номер урока (согласно учебно-методического пособия)	Тип учебного занятия	Дата
I ЧЕТВЕРТЬ (8 УРОКОВ)				
РАЗДЕЛ 1. ЧТО Я ЗНАЮ О СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ				
1	Самооценка и уровень притязаний	Урок 1	урок усвоения новых знаний обучающихся	

2	Темперамент и профессия. Определение темперамента	Урок 2	урок закрепления изучаемого материала	
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	Урок 3	урок систематизации и обобщения нового материала	
4	Стресс и тревожность	Урок 4	урок систематизации и обобщения нового материала	
5	Определение типа мышления	Урок 5	урок систематизации и обобщения нового материала	
6	Внимание и память	Урок 6	урок проверки и оценки знаний	
7	Уровень внутренней свободы	Урок 7	урок проверки и оценки знаний	
8	Обобщающий	Урок 8	урок проверки и оценки знаний	
II ЧЕТВЕРТЬ (8 УРОКОВ)				
РАЗДЕЛ 2. ЧТО Я ЗНАЮ О ПРОФЕССИЯХ				
9	Классификация профессий. Признаки профессии	Урок 9	урок усвоения новых знаний обучающихся	
10	Определение типа будущей профессии	Урок 10	Практикум	
11	Профессия, специальность, должность. Формула профессии	Урок 11	урок проверки и оценки знаний	
12	Интересы и склонности в выборе профессии	Урок 12	урок систематизации и обобщения нового материала	
13	Определение профессионального типа личности	Урок 13	урок систематизации и обобщения нового материала	
14	Профессионально важные качества	Урок 14	урок проверки и оценки знаний	
15	Профессия и здоровье	Урок 15	урок проверки и оценки знаний	
16	Обобщающий	Урок 16	Обобщающий урок	
III ЧЕТВЕРТЬ (10 УРОКОВ)				

РАЗДЕЛ 3. СПОСОБНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИГОДНОСТЬ				
17	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности	Урок 17	урок усвоения новых знаний обучающихся	
18	Способности к интеллектуальным видам деятельности	Урок 18	урок закрепления изучаемого материала	
19	Способности к профессиям социального типа	Урок 19	урок закрепления изучаемого материала	
20	Способности к офисным видам деятельности	Урок 20	Практикум	
21	Способности к предпринимательской деятельности	Урок 21	Практикум	
22	Артистические способности	Урок 22	урок систематизации и обобщения нового материала	
23	Уровни профессиональной пригодности	Урок 23	Практикум	
24	Обобщающий	Урок 24	Обобщающий урок	
РАЗДЕЛ 4. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ				
25	Мотивы и потребности	Урок 25	урок закрепления изучаемого материала	
26	Ошибки в выборе профессии	Урок 26	Практикум	
IV ЧЕТВЕРТЬ (8 УРОКОВ)				
РАЗДЕЛ 4. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ (продолжение)				
27	Современный рынок труда	Урок 27	урок закрепления изучаемого материала	
28	Пути получения профессии	Урок 28	урок систематизации и обобщения нового материала	
29	Навыки самопрезентации	Урок 29	урок систематизации и обобщения нового материала	
30	Стратегия выбора профессии	Урок 30	Практикум	
31	Обобщающий	Урок 31	Обобщающий урок	

32	Создание проекта «Моя будущая профессия»	Урок 32	Практикум на персональном компьютере	
33	Защита проекта «Моя будущая профессия»	Урок 33	Практикум на персональном компьютере	
34	Защита проекта «Моя будущая профессия»	Урок 34	Практикум на персональном компьютере	