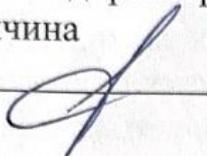


ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 16 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

283017, Донецкая Народная Республика, Г.О. ДОНЕЦК, Г. ДОНЕЦК, УЛ. ЦУСИМСКАЯ, Д. 18,
тел.: (856)294-22-26, e-mail: donetskuvk16@mail.ru ИНН: 9303029245

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Н.В. Колчина



М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Хафизовой Елены Ивановны

курса внеурочной деятельности

«Психология и выбор профессии»

основное общее образование

9 классы

2024 - 2025 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Психология и выбор профессии» для учащихся 9-х классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе учебно-методического пособия «Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки (автор Г.В.Резапкина, 8-е изд., М.: Генезис. 2019).

Место курса внеурочной деятельности «Психология и выбор профессии» в Плане внеурочной деятельности

Программа курса «Психология и выбор профессии» разработана для внеурочных занятий с учащимися 9 классов. Реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 1 часа в неделю в объеме 34 часа в год - 9 классы.

Цель: содействие в профессиональном самоопределении старших подростков через организацию психологической поддержки профориентационной деятельности.

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Психология и выбор профессии».

Личностные результаты освоения программы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала.

Метапредметные результаты освоения программы:

- 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты освоения программы:

В результате выполнения данной программы учащиеся должны знать сущность и содержание следующих понятий:

- психологические особенности личности;
- самоопределение;
- профессиональные интересы и склонности, способности;

- классификация, типы и подтипы профессий;
- профессиограмма;
- профессиональная пригодность;
- проектирование профессионального жизненного пути;
- личный профессиональный план;
- общение;
- самооценка;
- профпригодность;
- компенсация способностей;
- рынок труда.

На основе полученных знаний учащиеся должны уметь:

- раскрывать психологические особенности своей личности;
- выявлять свои способности и профессиональные интересы;
- определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда;
- работать с профессиограммами
- ориентироваться в типах и подтипах профессий;
- составлять личный профессиональный план;
- проектировать свою профессиональную карьеру.

Требования к уровню подготовки обучающихся:

Учащиеся должны знать:

правила и основные ошибки в выборе профессии;
 значение профессионального самоопределения;
 понятие о профессии и профессиональной деятельности;
 понятие о мотивах и ценностях профессионального труда; понятие о психологических возможностях личности в связи с выбором профессии;
 понятие о темпераменте, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях.

Учащиеся должны уметь:

выявлять свои способности и профессиональные интересы и соотносить их с требованиями конкретной профессии; составлять личный профессиональный план, формулы профессий; определять соответствие выбранной профессии своим способностям, личностным особенностям и запросам рынка труда, определять типы и подтипы профессий.

Формы и средства контроля.

Достижения обучающихся 9 класса при проведении занятий элективного курса «Психология и выбор профессии» не оцениваются отметкой. Для оценивания достижений обучающихся при проведении элективного курса «Психология и выбор профессии» действует система «зачёт-незачёт», Курс считается зачтённым, если учащийся посетил не менее 80% занятий по этому курсу.

В случае продолжительного отсутствия учащегося по причине болезни предусматривается

Система самостоятельного изучения и последующей сдачи пропущенного материала.

Содержание курса внеурочной деятельности «Психологи и выбор профессии»

1. Понятие профессиональное самоопределение. Осознание важности профессионального самоопределения.
2. Самооценка и уровень притязаний.
- 3-4. Темперамент и профессия.
5. Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций.
6. Что такое стресс.
7. Определение типа мышления.
8. Внимание и память.
9. Уровень внутренней свободы.
10. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях».
11. Классификация профессий. Признаки профессий.
12. Определение типа будущей профессии.
13. Формула профессии. Профессия, специальность, должность.
14. Интересы и склонности в выборе профессии.
15. Определение профессионального типа личности.
16. Профессионально важные качества.
17. Профессия и здоровье.
18. Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях».
19. Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.
20. Способности к интеллектуальным видам деятельности.
21. Способности к профессиям социального типа.
22. Способности к офисным видам деятельности.
23. Способность к предпринимательской деятельности.
24. Артистические способности.
25. Уровни профессиональной пригодности.
26. Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность».
27. Мотивы и потребности.
28. Ошибки в выборе профессии.
29. Современный рынок труда.
30. Пути получения профессии.
31. Навыки самопрезентации.
32. Стратегия выбора профессии.
33. Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры».
34. Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия».

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Психология и выбор профессии»**

№ урока	Наименование раздела, темы	Содержание занятия	Виды и формы деятельности	Дата (пн)	
				План	Факт
Раздел 1. Что я знаю о своих возможностях (7 часов)					
1	Введение. Цели и задачи курса	Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по выбору профессий. Составление личного профессионального плана и защита проекта «Моя будущая профессия» как итог работы. Самопрезентация, самооценка в профессиональной деятельности. Формула самооценки, уровень притязаний, успех. Диагностические процедуры. Самооценка индивидуальных качеств по методикам «Кто Я?», «Какой Я?».	познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	02.09	
2	Темперамент и профессия.	Темперамент и свойства нервной системы. Стабильность - чувствительность, интроверсия-экстраверсия.Общепредставлениеотемпераменте.Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности проявления в профессиональной деятельности. Практическая работа. Работа со «словарем профессий». Диагностические процедуры. Модификация личностного опросника Г. Айзенка«Определение темперамента».	психологическое практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.	09.09.	
3	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций	Чувства и эмоции, их роль в профессиональной деятельности. Способывыражения. Регуляция эмоционального состояния. Практическая работа. Самоанализ эмоциональных состояний. Диагностические процедуры. Модификация теста Басса-Дарки «Тест эмоций».	психологическое практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии	16.09	
4	Что такое	Тревожность. Эустресс и	познавательная	23.09	

	стресс	<p>дистресс. Реакция на стресс. Связь с темпераментом, личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием. Практическая работа. Анализ качеств характера, провоцирующих конфликты, препятствующих возникновению конфликтов. Диагностические процедуры. Методика «Определение уровня тревожности». Тест «Оценка школьных ситуаций».</p>	<p>деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.</p>		
5	Определение типа мышления	<p>Мышление как средство познания. Продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество. Ведущий тип мышления как индивидуальный способ преобразования информации. Типы мышления: предметно-действенное, абстрактно-символическое, словесно-логическое, наглядно-образное. Тип мышления и успешность в определенных видах профессиональной деятельности. Креативность. Практическая работа. Анализ основных характеристик мышления. Работа со «словарем профессий». Диагностические процедуры. Методика «Определение ведущего типа мышления».</p>	<p>познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение</p>	07.10	
6	Внимание и память	<p>Общее представление о внимании и памяти. Основные свойства внимания: устойчивость, объем, переключаемость, распределение, концентрация. Основные функции памяти. Слуховая, зрительная, моторная, эмоциональная, логическая память. Условия развития внимания и памяти. Роль в</p>	<p>психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии</p>	14.10	

		<p>профессиональной деятельности. Практическая работа. Упражнения «Двойной счет», «Муха». Работа со «словарем профессий». Диагностические процедуры: Методика «Воспроизведение рядов цифр», «Отыскание чисел», «Корректирующая проба».</p>			
7	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о своих возможностях»	<p>Психологический портрет и психологические особенности. Соответствие представлениям о себе. Практическая работа. Самоанализ по результатам тестов «Мой психологический портрет», работа с психологическим кроссвордом</p>		21.10	
Раздел 2. Что я знаю о профессиях (7 часов)					
8	Классификация профессий. Признаки профессий	<p>Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова. Предмет, цели, средства, условия труда. Профессии типа «человек-человек», «человек-техника», «человек-природа» «человек - знаковая система» «человек-художественный образ». Практическая работа. Упражнения «По горячим следам», «Назови профессию». Диагностические процедуры. Методика Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии».</p>	<p>познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии</p>	11.11	
9	Формула профессии. Профессия, специальность, должность	<p>Виды трудовой деятельности. Отличия профессии от других видов трудовой деятельности. Профессия, специальность, должность. Формула профессий. Понятие о профессиограмме. Практическая работа. Упражнения «Найди профессию», «По горячим следам». Работа со «словарем профессий». Диагностические процедуры.</p>	<p>психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.</p>	18.11	

		Модификация методики Н.С. Пряжникова «Формула профессии».			
10	Интересы и склонности в выборе профессии	Склонности, желания, интересы личности. Содержание, глубина, длительность интересов. Формирование интересов и склонностей. Связь интересов особенностями темперамента. Практическая работа. Анализ возможных направлений профессиональной деятельности. Диагностические процедуры. Модификация методики А. Голомштока «Карта интересов».	познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.	25.11	
11	Определение профессионального типа личности	Связь между психологическим типом человека и его профессией. Типы личности (по Дж. Голланду): реалистический, интеллектуальный, социальный, офисный, предпринимательский, артистический. Приспособленность различных типов к профессиональным областям. Практическая работа. Анализ профессионального типа личности. Работа со «словарем профессий». Диагностические процедуры. Модификация методики Дж. Голланда «Определение профессионального типа личности».	познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	02.12	
12	Профессионально важные качества	Качества личности , необходимые для успешности профессиональной деятельности. Требования профессии к человеку. Черты характера, отличающие успешного специалиста в любой области. Практическая работа. Анализ профессиональных типов личности и черт характера, особенностей	психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.	09.12	

		мышления, свойств нервной системы. Игра «Профессионально важные качества».			
13	Профессия и здоровье	Учет состояния здоровья при выборе профессии. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Требования к здоровью человека. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Условия и режим труда. Практическая работа. Анализ медицинских ограничений профессиональной пригодности. Работа со «словарем профессий». Диагностические процедуры. Методика «Мое здоровье» (опросник «Вегетативная лабильность»).	познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	16.12	
14	Обобщающий урок по теме «Что я знаю о профессиях»	Заполнение таблицы «Моя будущая профессия», Практическая работа. Анализ профессий, соответствующих интересам и склонностям, состоянию здоровья. Работа с психологическим кроссвордом		23.12	
Раздел 3. Способности и профессиональная пригодность (8 часов)					
15	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности.	Задатки, общие и специальные способности. Условия развития способностей. Способности к практическим видам деятельности: к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, формированию двигательных навыков. Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий». Диагностические процедуры. Методика «Определение технических способностей» (фрагмент Теста механической понятливости Бенета).	групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия	13.01	
16	Способности к	Уровень общего умственного		20.01	

	интеллектуальным видам деятельности	развития как условие успешной профессиональной деятельности. Условия развития интеллектуальной активности. Практическая работа. Работа со «словарем профессий». Диагностические процедуры. Методика «Тест умственного развития» (Школьный Тест Умственного Развития в модификации Г. Резапкиной).			
17	Способности к профессиям социального типа.	Личностные особенности человека, обеспечивающие успешность профессий социального типа: эмоциональная устойчивость, умение общаться, тип темперамента, поведение в конфликтных ситуациях. Взаимодействие в профессиях социального типа. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Практическая работа. Анализ предрасположенности к конфликтному поведению, ролевая игра «Конфликт». Диагностические процедуры. Методика «Особенности поведения в конфликтных ситуациях».	познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	27.01	
18	Способности к офисным видам деятельности	Интеллектуальные и личностные особенности, определяющие успешность профессиональной деятельности людей, относящихся к офисному типу. Профессионально важные качества: аккуратность, потребность систематизировать и классифицировать информацию. Практическая работа. Анализ ситуаций. Работа со «словарем профессий». Диагностические процедуры. Методика «Интеллектуальная лабильность»	групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия	03.02	

		(авторская модификация).			
19	Способность к предпринимательской деятельности	<p>Профессионально важные качества руководителя и предпринимателя: интеллект, общительность, ответственность, организаторские способности, настойчивость.</p> <p>Практическая работа. Анализ профессионально важные качества руководителя и предпринимателя, степени развития этих качеств. Диагностические процедуры. Методика «Стратегия разрешения конфликтных ситуаций».</p>	<p>групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия</p>	10.02	
20	Артистические способности	<p>Специальные способности: артистические, литературные, музыкальные, способности к изобразительному искусству. Функциональная асимметрия. Практическая работа. Анализ принадлежности к «мыслителям» или «художникам», определение активности и доминирования правого или левого полушария.</p> <p>Диагностические процедуры. Методика «Мыслитель или художник».</p>	<p>групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия</p>	17.02	
21	Уровни профессиональной пригодности	<p>Степени профессиональной пригодности человека: профессиональная непригодность к конкретной профессии, профессиональная пригодность к конкретной профессии или группе профессий, соответствие конкретной профессиональной деятельности, призвание. Призвание - высший уровень профессиональной пригодности. Истоки отношения человека к труду. Классификация типов личности</p>	<p>познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение</p>	03.03	

		Э. Фромма: рецептивный, эксплуататорский, стяжательский, рыночный, творческий. Практическая работа. Анализ продуктивности типов личности (по Э. Фромму).			
22	Обобщающий урок по теме «Способности и профессиональная пригодность»	Степень сформированности способностей к практической работе, к интеллектуальной работе, к профессиям социального типа, к офисной работе, к предпринимательству, эстетических способностей. Практическая работа. Самоанализ «Мои способности», работа с психологическим кроссвордом.		17.03	
Раздел 4. Планирование профессиональной карьеры (7часов)					
23	Мотивы и потребности	Мотивы трудовой деятельности. Уровень профессионализма, мотивация, система ценностей человека. Мотивация как важнейшее условие профессиональной самореализации личности. Пирамида человеческих потребностей Маслоу. Практическая работа. Анализ профессиональной и внепрофессиональной мотивации, анализ жизненно важных ценностей. Диагностические процедуры. Методика Головахи «Определение мотивации».	групповые занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа, коллективное обсуждение и дискуссия	31.03	
24	Ошибки в выборе профессии	Основные ошибки в выборе профессии: выбор из соображений «престижа», выбор профессии «за компанию», отождествление интереса к преподавателю и его предмету со своей будущей профессией, влияние других лиц. Причины ошибок в выборе профессии. Практическая работа. Анализ возможных причин ошибок выбора профессии, анализ достоинств и	познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение.	07.04	

		недостатков профессий, работа со словарем профессий, игра «Оптимисты» и «Скептики».			
25	Современный рынок труда	<p>Понятия «рынок труда», «работодатель», «работник», «социальный заказ».</p> <p>Игра «Робинзонада».</p> <p>Рынок труда как система социально-экономических взаимоотношений. Закон спроса и предложения. Трудовое соглашение или контракт. Зарботная плата и квалификация специалиста, уровень профессиональной подготовки, опыт работы, личностные и профессионально важные качества человека.</p> <p>Практическая работа. Анализ современного рынка труда и потребности в специалистах, анализ «мышеловок» (вариантов заманчивых предложений), работа со «словарем профессий».</p>	психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.	14.04	
26	Пути получения профессии	<p>Способы получения профессии. Среднее специальное образование. Система высшего профессионального образования. Очная и заочная форма обучения, дистанционная форма обучения, экстернат.</p> <p>«Горизонтальная» и «вертикальная» карьера.</p> <p>Практическая работа. Анализ направлений и специальностей (работа с «Матрицей профессионального выбора»). Работа со «словарем профессий».</p>	психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии	21.04	
27	Навыки самопрезентации	<p>Самопрезентация. Структура «Образа – Я» как система представлений о себе: знание о себе, оценка себя, умение управлять собой.</p> <p>Внутреннее состояние человека и его внешние проявления. Внешний вид, грамотная речь.</p>	психологические практикумы с элементами тренинга, практические занятия, дискуссии.	28.04	

		Практическая работа. Упражнения «Личное пространство», «Работа над ошибками», «Резюме», «Анкета кандидата на должность».			
28	Стратегия выбора профессии	Правильный выбор профессии: «хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности, ресурсы личности; «надо» - потребности рынка труда в кадрах. Целеполагание в профессиональной деятельности. Условия достижения целей. Практическая работа. Анализ профессионального будущего, составление личного профессионального плана. Упражнение «Машина времени».	познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	05.05	
29	Обобщающий урок по теме «Планирование профессиональной карьеры»	Обобщение и анализ полученной информации для планирования профессиональной карьеры. Достоинства и недостатки, возможности и препятствия в профессиональной карьере. Практическая работа. Упражнение «За» и «Против», анализ сильных и слабых качеств личности.	познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений, проблемно-ценностное общение	19.05	
30	Заключительный урок-конференция «Моя будущая профессия»	Обобщение полученных знаний и навыков по принятию решения в выборе профессии. Творческая работа на тему «Моя будущая профессия». В работе должна быть отражена информация, полученная в ходе занятий (знания о себе и профессии, о рынке труда и образовательных услуг), намечен и обоснован личный профессиональный план. Защита может проходить в форме устных выступлений (защита проекта) с участием	познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение.	26.05	

		оппонентов и членов жюри из числа родителей, одноклассников, учителей. Показать осознанность и обоснованность своего выбора.			
	Всего 34 часа				

Профессиональные пробы

Мероприятия	Форма работы
Практика помощника классного руководителя	Подготовка короткого сообщения по определенной теме перед учащимися младших классов
Практика помощника учителя- предметника	Подготовка на переменах предметных блиц-викторин для учащихся младших классов.
Практика помощника педагога- организатора	Подготовка массового мероприятия в Организации
Тьюторская практика	Подготовка массового профориентационного мероприятия в Организации
Практика помощника воспитателя	Подготовка мероприятия для дошкольников
Фестиваль классных часов	Выступление с коротким сообщением по определенной теме перед учащимися младших классов
Конкурс выпускных работ	Публичное выступление по тематике профессионально-педагогической деятельности

ПЕРЕЧЕНЬ примерных тем выпускных работ

- Организация и проведение волонтерской акции «Спешите творить добро».
- Организация и проведение интерактивного урока по межпредметной тематике.
- Планирование и реализация социального или образовательного проекта «Медиа центр МИР в школе».
- Подготовка и проведение круглого стола («Мои ценностные приоритеты», «Мой выбор», «Моя будущая профессия – педагог!!» и др.).
- Организация прикладного социологического исследования и презентация его результатов («Как развивать интерес к чтению у школьников?», «100 вопросов директору», «Место и роль мобильных устройств в образовательном процессе школьников» и др.).
- Проектирование и реализация образовательного события в школе («Как провести День науки в школе?»),
- «Как организовать День книги в школе?» и др.).

Список литературы

1 Г.В. Резапкина. Программа предпрофильной подготовки «Психология и выбор профессии», М. Генезис., 2008 г.

- 2 Л.Н. Бобровская , Е.А. Сапрыкина. Элективный курспрофориентационной направленности «Человек и профессия», М., 2007г.
- 3 Психологическое сопровождение выбора профессии / под редакцией Э.М Митиной.-М., 2003г.
- 4 Е.Н. Прощицкая. Практикум по выбору Профессии. М., 1996г.
- 5 Энциклопедия для детей. Выбор профессии \ под редакцией Е.Ананьевой, В. Белоусовой. М., 2003г.
- 6 Г.В. Резапкина. Секреты выбора профессии, или Путеводительвыпускника. М. Генезис.2007 г.
- 7 Г.В. Резапкина. Отбор в профильные классы. М. Генезис.2006г.